

100
platos
fáciles
y ligeros
con todas
sus fotos

40
sugerencias
paso
a paso

Muchas
ideas para
**recibir
en casa**



nuevas recetas **TELVA** para triunfar

Y 20
CONSEJOS
DE

Y
YBARRA

FOTOMECÁNICA: NOVOCOMP, S.A. C/ Antracita, 7. Nave 12 - 28045 MADRID . Tel: 91 527 45 62. Fax. 91 539 24 01.
IMPRESIÓN Y ENCUADERNACIÓN: PRINTER INDUSTRIA GRÁFICA, S.A. Ctra. N III - Km 600 - Cuatro Caminos s/n.
08620 SANT VICENÇ DELS HORTS. - BARCELONA. Tel: 93 631 01 23. Fax: 93 631 02 05.
REALIZA: DPTO. DE PRODUCCIÓN RECOLETOS. Pº de la Castellana, 66. 28046 - MADRID. Tel: 91 337 32 20.

© EDICIONES CÓNICA S.A.

Todos los derechos reservados. Los contenidos de este libro no podrán ser reproducidos, distribuidos ni comunicados públicamente en forma alguna sin la previa autorización por escrito de la sociedad editora.

Depósito legal: B-37920-2003 - ISBN.84-8106-127-1 IMPRESO EN ESPAÑA - EDICIÓN OCTUBRE 2003



nuevas
recetas
TELVA
para triunfar



DIRECTORA: NIEVES FONTANA

REDACCIÓN Y COORDINACIÓN: ISABELA MUÑOZ OZORES

DIRECTORA DE ARTE: CAROLINA CARRASCAL

MAQUETACIÓN: ANGELITA MORENO

RECETAS: ESCUELA DE COCINA TELVA Y NENA FERNÁNDEZ DE LA RIVA

FOTOS: ROSI UGARTE, CAROLA BEAMONTE Y ALFONSO ZUBIAGA

ESTILISMO: MARINA JARDÓN

ARCHIVO Y DOCUMENTACIÓN: MARIBEL GARCÍA BUENO

Recetas sabrosas para añadir un toque nuevo a tu cocina
sin perder las raíces de nuestra gastronomía ¡ni arruinarte en la compra!
Hemos seleccionado cerca de **100 platos** con los que conseguirás
que te feliciten siempre y en situaciones de lo más diferentes:

Picoteo improvisado con amigas,
cenas de altos vuelos en fechas señaladas,
para **premiar** a diario a tu **familia**,
ante un **delicioso *buffet*** o para recibir a tus invitados
con **preparaciones inolvidables.**
Con todas sus fotos y explicaciones **paso a paso**,
todas incluyen el **tiempo de elaboración, cocción y**
conservación, nivel de dificultad y un truco
adicional para que multipliques sus posibilidades. Todo un manual de
buen gusto en exclusiva para ti.

Aperitivos

- Sopita de aguacate y tequila.
- Tostas de bolitas de *mozzarella* y tomate.
- Rollitos chinos
- Tostas de brie y frutos secos.
- Tostas de queso y salmón ahumado.
- Tartaletas.
- Canapés con pan fresco.
- Canapés con pan negro.
- Tartaletas con pan de molde.
- Pan con verduras.
- Pizzas variadas.

SOPITA DE AGUACATE Y TEQUILA



Ingredientes para 4 personas:

1 aguacate, 1/2 limón, 1/4 de taza de café de tequila, 1/4 de tacita (de café) de nata, sal y pimienta (al gusto). **Picadillo:** 1 cucharada sopera de pimiento verde en dados, 1 cucharada sopera de tomate sin pepitas cortado en dados, 1 cucharada de la parte verde de una cebollita tierna cortada en dados, 1 cucharada de café de cilantro picado, 4 gambas, 4 almejas, 1 cucharada sopera de huevas de trucha, ralladura de limón para adornar.

Modo de hacerlo:

Cortar un aguacate por la mitad y quitarle el hueso. Batirlo en una *minipimer* junto al tequila y el zumo de medio limón hasta que la sopa tome forma. Servirla en una copa de Martini y cubrirla con una cucharadita de picadillo.

Conservación: Tomarlo recién hecho.

Tiempo de elaboración: 15 minutos.

Dificultad: Principiantes.

Nuestro truco: Cortar los ingredientes del acompañamiento en trozos muy pequeños.



TOSTAS DE BOLITAS DE MOZZARELLA Y TOMATE

Ingredientes para 4 personas:

4 rebanadas de pan de molde, 2 tarrinas de bolitas de queso *mozzarella*, una caja de tomatitos cherry, 4 cucharadas de salsa de tomate, albahaca, orégano, aceite de oliva, sal y pimienta.

Modo de hacerlo:

Untar las rebanadas de pan con salsa de tomate, escaldar los tomatitos, pelarlos y colocarlos sobre el pan con las bolas de *mozzarella*. Salpimentarlo, espolvorearlo con albahaca y aliñarlo con un chorrito de aceite. Introducirlo en el horno 2 minutos.

Conservación: Tomarlo recién hecho.

Tiempo de elaboración: 5 minutos.

Tiempo de cocción: 2 minutos.

Dificultad: Principiantes.

Nuestro truco: Sustituir el pan de molde por pan payés tostado en el horno con un poco de mantequilla.



ROLLITOS CHINOS



Ingredientes para 6 personas:

1 sobre de láminas de pasta china, 2 zanahorias cortadas en juliana, 1 cucharadita de azúcar, 12 gambones o langostinos cocidos, lechuga y menta.

Salsa: 2 cucharadas de salsa de soja, 2 cucharadas de mantequilla, 1 cucharada de ketchup y 3 cucharadas de agua.

Modo de hacerlo:

Mezclar la zanahoria con el azúcar y revolverlo sobre el fuego 2 minutos. Cortar los langostinos por la mitad longitudinalmente y la lechuga en tiras. Cortar las láminas de pasta china en cuatro, colocar en el centro tiritas de lechuga, zanahoria, el langostino y una hoja de menta (optativo). Enrollarlo humedeciendo los bordes con agua apretando los extremos. Hornearlo dos minutos, ligeramente pintados con aceite. Mezclar los ingredientes de la salsa con la mantequilla derretida. Servirla con los rollitos.

Conservación: Sin hornear, 2 días en nevera.

Tiempo de elaboración: 30 minutos.

Tiempo de cocción: 10 minutos.

Dificultad: Principiantes.

Nuestro truco: Conservarlos en la nevera cubiertos con un trapo de cocina húmedo.



TOSTAS DE BRIE CON FRUTOS SECOS



Ingredientes para 6 personas:

1 trozo de queso Brie (200 g), 6 rebanadas de pan de molde, tomates cherry, nueces y aceite de oliva.

Modo de hacerlo:

Retirar la corteza del pan. Cortar el queso en triángulos y colocarlo sobre el pan. Cubrirlo con nueces picadas y meterlo en el horno a 200 °C 2 minutos aprox. Adornarlo con rodajas de tomate.

Conservación: Sin pan, 1 semana en nevera.

Tiempo de elaboración: 10 minutos.

Tiempo de cocción: 2 minutos.

Dificultad: Principiantes.

Nuestro truco: Cortar la tapa del queso, introducirlo entero en el horno, hacerle unos cortes en la superficie, inyectarle un poco de vino Fino y espolvorearlo de perejil y nueces. Hornearlo hasta que se derrita y servirlo con tostas.



TOSTAS DE QUESO Y SALMÓN AHUMADO



Ingredientes para 10 unidades:

150 g de crema de queso, 1 sobre de salmón ahumado en lonchas finas (200 g), cebollino, ralladura y zumo de medio limón, 10 rebanadas de pan integral.

Modo de hacerlo:

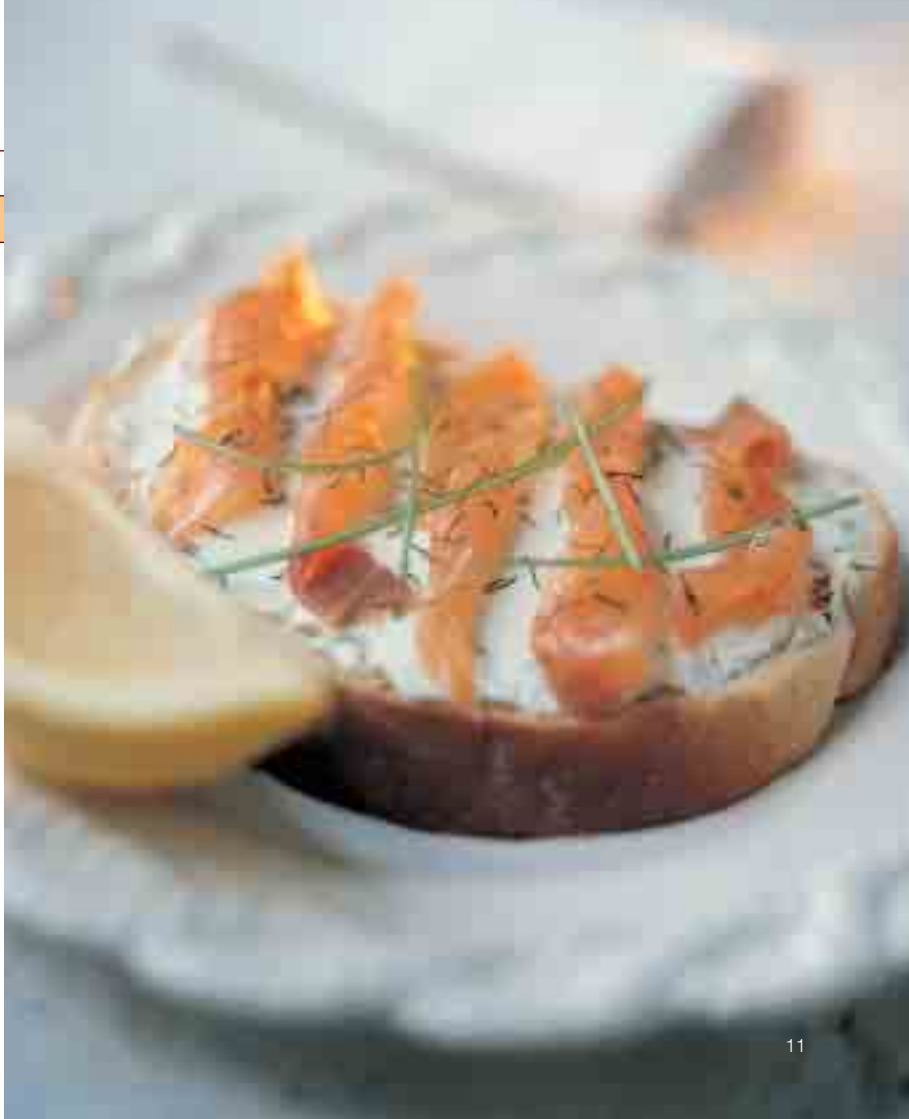
Mezclar el queso con el cebollino picado, el zumo y ralladura de limón. Untar las rebanadas de pan, cubrirlas con el salmón y espolvorearlas con eneldo. Adornarlo con unas alcaparras.

Conservación: El relleno, 2 días en nevera.

Tiempo de elaboración: 10 min.

Dificultad: Principiantes.

Nuestro truco: Añadir una pizca de mostaza al queso y espolvorearlo con huevo duro picado.



TARTELETAS



Masa para 40 piezas:

200 g de harina, 1 huevo, 100 g de mantequilla,
1 cucharada de agua, una pizca de sal.

Modo de hacerlo:

Disponer la harina en fontana (con forma de volcán), colocar en el centro un huevo con el agua, la sal y la mantequilla en pomada. Amasarlo y dejarlo reposar 1 hora. Extender la masa con un rodillo y forrar las tartaletas. Hornearlas a 180 °C, 10 min. aprox. hasta que cuajen. Desmoldarlas.

Rellenos (para cada tartaleta, con cuidado de rematarlas como se indica en la receta).

1. 1/2 tomatito cherry, 1 espárrago verde a la plancha troceado, 20 g de queso Brie.
2. 1 alcachofa cocida troceada, un poco de bacon picado y previamente salteado.
3. 1/2 tomate fresco cortado en tacos y la mezcla de 3 quesos rallados (Emmental, Gouda y Mozzarella) que se compra hecha, adornarlo con espárragos.

Conservación: Las tartaletas congelan bien.

Dificultad: Principiantes.



CANAPÉS CON PAN FRESCO

Ingrediente base:

1 baguette cortada en 20 rebanadas finas aprox.
Tostar el pan ligeramente en el horno.

Rellenos (para cada canapé).

1. 1 loncha de *roast-beef* (dorar la carne hasta que se haga costra, hornearla 20 min. por kilo, salarla y regarla con vino blanco 10 min. antes del final), 1 cucharada de salsa mayonesa con pimientos (triturar 4 pimientos de piquillo en 200 g de mayonesa) y 2 puntas de espárragos verdes cocidos.

2. 20 g de requesón mezclado con un poco de sal de ajo y pimienta, cubierto con 2 hebras de compota de cebolla (se realiza cociendo la cebolla cortada en bastones con vino tinto y azúcar).

3. 100 g de mantequilla triturada con 3 anchoas 1 tomate cherry asado y 2 alcaparrones.

Conservación: Tomarlo recién hecho.

Dificultad: Principiantes.



CANAPÉS CON PAN NEGRO



Ingredientes:

Pan de molde negro.

Modo de hacerlo:

Cortar las rebanadas de un pan negro en triángulos, rellenarlas y servir las frías.

Rellenos (por canapé).

1. 10 g de queso azul, 4 puntas de trigueros a la plancha, 1 tira de pimiento morrón y 2 aceitunas negras.
2. Mantequilla, un triángulo de salmón ahumado, 2 alcaparras, un poco de huevo duro picado, unas gotas de zumo de limón. Decorarlo con una rodaja de limón acanalada.
3. Solomillo de cerdo asado (hacerlo como el *roast-beef*) y una salsa realizada triturando 200 g de mayonesa, 1 lata de 60 g de bonito en aceite, 3 anchoas y una cucharada de alcaparras. Decorarlo con pepinillos *baby*.
4. Queso cremoso mezclado con eneldo, sal, pimienta, un poco de limón y 2 gambas cocidas.

Conservación: Tomar recién hecho.

Dificultad: Principiantes.



TARDALETAS CON PAN DE MOLDE

Ingredientes:

1 rebanada de pan de molde sin corteza según la cantidad de tartaletas que vayamos a preparar, mantequilla.

Modo de hacerlo:

Cortar con un cortapastas el pan, del tamaño adecuado al molde que vayamos a utilizar. Colocarlo dentro de los moldes y presionar para que coja forma. Pintarlo con la mantequilla y hornearlo a 180 °C hasta que se dore. Dejarlo enfriar y desmontarlo. Rellenarlo y calentarlo al horno.

Rellenos (para cada tartaleta).

1. 3 hojas de berros frescos, 10 g de queso de cabra, 1 pasa, 1 piñón. Aliñarlo con aceite y vinagre balsámico. Puede calentarse un minuto al horno.
2. 1 champiñón cortado en dados y salteado con ajo. Rellenar y calentar si se quiere.
3. 3 hebras de cebolla previamente estofada en vino tinto y azúcar hasta que se ablande, queso de cabra, pimiento rojo asado.
4. Una pizca de queso Brie más otro poco de Cheddar con una anchoa.

Conservación: Tomarlo recién hecho.

Dificultad: Principiantes.



PAN CON VERDURAS



Ingredientes para 6 personas:

150 g de jamón de York cortado en tiras, cebolleta, panecillos blancos, un pimiento verde y otro rojo, dos tomates y una lata pequeña de maíz dulce.

Modo de hacerlo:

Untar cada panecillo con un poco de mantequilla y tostarlo ligeramente en el horno. Escaldar 5 min. los pimientos cortados en cuadrados, mezclarlos con cebolleta cruda, el tomate cortado en dados, maíz y tiras de jamón de York. Rociarlo con una pizca de aceite de oliva virgen y orégano picado. Hornearlo a 180 °C dos minutos.

Conservación: Tomarlo recién hecho.

Tiempo de elaboración: 10 minutos.

Tiempo de cocción: 10 minutos.

Dificultad: Principiantes.

Nuestro truco: Asar las verduras en el horno cortadas en tiras y regadas con aceite de oliva. Cubrir el pan.



PIZZAS VARIADAS

Masa para 40 minipizzas:

350 g de harina, 30 g (una cucharada sopera) de aceite de oliva, 1 cucharada de azúcar, 7 g de sal, 1 dl y 1/2 (1 vaso de vino) de agua tibia, 15 g de levadura fresca o un sobre de levadura de panadero deshidratada (*Vahiné*).

Modo de hacerlo:

Mezclar el agua con la levadura y una cucharada de harina. Añadir el resto de la harina poco a poco así como la sal, el aceite y el azúcar. Mezclarlo y amasarlo hasta que quede una masa elástica. Coger pequeñas porciones y hacer bolitas. Colocarlas sobre la bandeja de horno y aplastarlas con la mano para que queden finas. Dejarlas reposar a temperatura ambiente durante 1/2 hora. Hornearlas a 180 °C 10 min., rellenarlas y volver a hornear 10 min.

Rellenos (las cantidades se especifican para cada minipizza. Una vez puesto el relleno hacerlo como se indica arriba).

1. 1/4 de alcachofa cocida, 1 tira de pimiento del piquillo, 1/4 de aceituna negra y tomillo. Asarlo
2. 1 tira de calabacín asado (cortar 1 calabacín en tiras a lo largo, pintarlo de aceite y asarlo 5 min.), 2 hojas de espinaca fresca, 2 láminas de champiñón y un poco de pimienta rosa. Asarlo.
3. 1/4 de cebollita francesa cocida (15 min. en agua con sal y un poco de mantequilla), 1/2 tomate cherry fresco, 1/4 de champiñón cortado en dados. Asarlo.
4. 1/2 tomate cherry, 2 dados de queso *Mozzarella*, orégano. Asarlo.



Conservación: La masa dura entre una semana y diez días, en lata hermética. También puede congelarse.

Dificultad: Principiantes.

Cremas sopas, arroz, pasta y huevos

- Crema de col y carabineros.
- Crema de maíz y patatas.
- Crema de mejillones.
- Arroz meloso de bogavante.
- Arroz primavera.
- Arroz frito.
- Ensalada de pasta con manzana.
- Pasta con setas.
- Huevos con bacon.
- Huevos en gelatina.
- Revuelto de salpicón.
- Tortilla paisana.
- Huevos pasados por agua.
- Tosta de escalfados.
- Huevos al plato.
- Huevos fritos con migas.
- Huevos al nido.

CREMA DE COL Y CARABINEROS



Ingredientes para 6 personas:

1 repollo pequeño, 1 cebolla, 1 l y 1/2 de caldo de pescado, 1 dl de nata líquida, 12 carabineros, 2 cucharadas de albahaca, aceite, sal y pimienta.

Modo de hacerlo:

Trocear la col y la cebolla en trozos y rehogarlo en una cazuela con un poco de aceite a fuego suave. Añadir el caldo y la nata, salpimentarlo y cocerlo 40 min. Pasarlo por la batidora para obtener una crema fina. Sazonar los carabineros con sal, saltearlos en aceite y pelarlos. Servir la crema con los carabineros en el centro y un poco de albahaca picada.

Conservación: 2 días en nevera. Congela sin nata.

Tiempo de elaboración: 10 minutos.

Tiempo de cocción: 1 h aprox.

Dificultad: Principiantes.

Nuestro truco: Emplear caldo de carne en vez de pescado y sustituir el marisco por 150 g de champiñones o setas.



CREMA DE MAIZ Y PATATAS



Ingredientes para 6 personas:

2 puerros, 2 patatas, 150 g de maíz cocido, 7 dl y 1/2 (3 vasos de agua) de caldo de ave, 1 chorrito de vino de Jerez seco, aceite de oliva.

Modo de hacerlo:

1. Limpiar y trocear los puerros. Pelar las patatas y cortarlas en trozos.
2. Rehogar en mantequilla los puerros y las patatas; cuando estén *al dente* añadir el maíz.
3. Incorporar el caldo y cocerlo 20 minutos. Triturarlo y añadir el vino en el último momento. Servirla con granos de maíz cocidos y decorarlo con cebollino.

Tiempo de elaboración: 15 minutos.

Tiempo de cocción: 30 minutos.

Dificultad: Principiantes.



CONSEJO YBARRA

Utilizar puerros y patatas de La Hacienda de Ybarra.

Servirla con raviolis de queso o trufa como guarnición. Hacerlo en olla exprés con menos caldo y cocerlo 10 minutos.



CREMA DE MEJILLONES

Ingredientes para 6 personas:

1 k de mejillones, 1 l (4 vasos de agua) de caldo de pescado, 50 g de mantequilla, 2 yemas de huevo, 50 g (1 taza colmada de café) de harina, 1 dl (1 taza de café) de nata líquida, 1 dl (1 taza de café) de vino blanco, pimienta blanca y sal.

Modo de hacerlo:

1. Limpiar los mejillones, ponerlos con un poco de agua, taparlos e introducirlos en el microondas a potencia media 3 min. Sacarlos, colarlos y conservar el caldo. Quitar las conchas.

2. Poner la mantequilla en un recipiente hondo con la harina, el caldo, el jugo de los mejillones, el vino, sal y pimienta. Hacerlos a potencia alta 4 min. Añadir algunos mejillones, tritararlo y calentarlo 4 min. a potencia media. Añadir las yemas con nata y el resto de los mejillones troceados.

Conservación: Congela bien.

Tiempo de elaboración: 10 minutos.

Tiempo de cocción: 15 minutos.

Dificultad: Principiantes.

Nuestro truco: Servirlo en vasos como si fuera un chupito de aperitivo.



ARROZ MELOSO DE BOGAVANTE

Ingredientes para 4 personas:

2 bogavantes de 500-600 g cada uno, 1 cebolla, 2 dientes de ajo, 50 g de almendras tiernas, 1 cucharada de café de azafrán, 400 g de arroz bomba de Calasparra. Caldo de bogavante: 1 zanahoria, 1 puerro, 1 cebolla, 1 cabeza de ajo, 1 bulbo de hinojo fresco, las cabezas de los bogavantes, 1 dl de brandy, 1 l y 1/2 de caldo de pescado.

Modo de hacerlo:

Cortar el bogavante en rodajas, separar las cabezas, retirarles el coral y reservarlo. **Caldo de bogavante:** Pelar y lavar las verduras, trocearlas y dorarlas en un poco de aceite de oliva (el ajo ponerlo entero) y añadir las cabezas de bogavante troceadas, dejarlas que se doren y agregar el brandy; cocerlo hasta que se evapore el alcohol, e incorporar el caldo de pescado. Dejarlo cocer 30 minutos, retirarlo del fuego y reservarlo. Machacar en un mortero el azafrán, añadirle las almendras doradas en una sartén con un poco de aceite y seguir machacándolo, incorporar el coral y machacar hasta que quede como una pasta, reservarlo.

Sofreír la cebolla y el ajo muy picaditos en aceite, incorporar el arroz, darle una vuelta e incorporar la pasta del mortero, revolverlo y añadir el caldo de pescado colado. Cocerlo durante 13 minutos, añadir el bogavante troceado y dejarlo que cueza cinco minutos, retirarlo del fuego y dejarlo reposar tres minutos antes de servir. Servirlo cubierto con la cola del bogavante con su cáscara en trozos,



Conservación: Tomarlo recién hecho.

Tiempo de elaboración: 45 minutos.

Tiempo de cocción: 1 hora.

Dificultad: Principiantes.

Nuestro truco: Preparar un caldo cociendo las carcasas, colarlo y reducirlo mucho hasta que tome sustancia.

ARROZ PRIMAVERA



Ingredientes para 4 personas:

200 g de arroz, 1 manojo de espárragos verdes, 200 g de guisantes, 200 g de habitas, 2 zanahorias, 2 cebolletas, 50 g de aceite, 50 g de parmesano, sal y pimienta.

Modo de hacerlo:

Limpiar los espárragos y cortarlos en ruedas. Pelar las cebolletas y raspar las zanahorias. Trocearlas en dados. Rehogarlas en una cazuela con aceite, sin que tomen color. Incorporar los espárragos, las habas y los guisantes. Cubrirlo con 1/2 dl de caldo y cocerlo 10 minutos. Añadir el arroz y mezclarlo unos 2 minutos. Añadir 1/2 dl de caldo de verduras hirviendo, sapimentarlo y cocerlo 10 min. a fuego moderado. Añadir 1/4 de l de caldo y cocerlo 10 min. Cuando el arroz esté cocido, mezclarlo con queso rallado.

Conservación: 1 día en nevera.

Tiempo de elaboración: 15 minutos.

Tiempo de cocción: 50 min. aprox.

Dificultad: Principiantes.

Nuestro truco: Cocer las verduras por separado, rehogarlas en aceite y luego mezclarlas con un arroz blanco ya cocido.



ARROZ FRITO

Ingredientes para 6 personas:

300 g de arroz redondo, 1 cebolleta, 1 puerro, 1 zanahoria, 1 pimiento verde, 1 pechuga de pollo, 1 dl de aceite de oliva, 1 huevo, 50 g (3 cucharadas soperas) de salsa de soja.

Modo de hacerlo:

1. Cocer el arroz con el doble de su volumen en agua. Escurrirlo y pasarlo por agua fría.
2. Picar las verduras y la pechuga de pollo. En un wok (o en su defecto una sartén grande antiadherente), rehogar la pechuga con aceite de oliva, añadir las verduras y saltearlas.
3. **Guarnición:** Poner encima del salteado el arroz en forma de montaña. Cascar el huevo en el medio y mezclarlo con las verduras. Sazonarlo con la soja. Servirlo caliente decorado con tiras de cebollino.

Conservación: Sin la salsa, 1 día en la nevera.

Tiempo de elaboración: 10 minutos.

Tiempo de cocción: 25 minutos.

Dificultad: Principiantes.

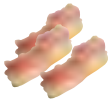


CONSEJO YBARRA

Sustituir las verduras por un bote de Sofrito Ybarra o emplear verduras de La Hacienda de Ybarra. Para suavizar el sabor de la soja, mezclarla con un chorrito de vino blanco. Cocer el arroz cubierto de agua en olla a presión 10 min.



ENSALADA DE PASTA CON MANZANA



Ingredientes para 4 personas:

250 g de pasta menuda (lazos, caracoles, tornillos), 2 filetes de pechuga de pollo, 3 lonchas de bacon, 2 manzanas, 150 g de queso Emmental, mayonesa.

Modo de hacerlo:

Salar los filetes, untarlos con aceite y asarlos en la plancha muy caliente. Cortar el bacon en tiras y freírlo sin nada de grasa hasta que se dore. Cortar la manzana, el queso y el pollo en dados. Hervir la pasta en abundante agua con sal, escurrirla y, una vez fría, mezclarla con los otros ingredientes. Aliñarlo con mayonesa.

Conservación: 1 día en nevera.

Tiempo de elaboración: 10 minutos.

Tiempo de cocción: 15 minutos.

Dificultad: Principiantes.

Nuestro truco: Sustituir el pollo por pavo y el bacon por jamón de York. Añadir a la mayonesa un poco de yogur con hojas de menta picadas.



PASTA CON SETAS



Ingredientes para 6 personas:

600 g de cinta de pasta fresca, 1 dl de aceite de oliva, 250 g (1 vaso de agua) de nata, 400 g de setas de temporada, 150 g de queso parmesano, sal, pimienta y aceite de oliva.

Modo de hacerlo:

1. Cocer la pasta en agua hirviendo con sal y un poco de aceite. Retirla cuando esté al dente y escurrirla.
2. Limpiar y laminar las setas. Rehogarlas en el aceite de oliva, dejar que se evapore un poco el líquido que sueltan.
3. Añadir la nata, salpimentarlo y cocerlo unos minutos. Mezclar la pasta con la salsa y servirla en platos calientes con láminas de queso parmesano.

Conservación: La salsa, tres días en nevera. No admite congelación.

Tiempo de elaboración: 5 minutos.

Tiempo de cocción: 20 minutos.

Dificultad: Principiantes.

CONSEJO YBARRA

Sustituir las setas por Alcachofas de La Hacienda de Ybarra. Utilizar el agua que sueltan las setas para la salsa.



HUEVOS CON BACON



Ingredientes para 4 personas:

8 huevos, 6 cucharadas de nata líquida, 125 g de bacon, 100 g de champiñones, aceite de oliva, 50 g de queso Emmental rallado, 100 g de queso parmesano rallado, 1 cucharada sopera de harina, sal y pimienta.

Modo de hacerlo:

Batir 4 huevos con la nata, sal y pimienta, cuajarlos en la sartén como un revuelto algo crudo. Repartirlos en el fondo de 4 flaneras de horno en las que luego se presentarán. Lavar y cortar los champiñones. Freír el bacon hasta que esté crujiente, añadir los champiñones y cocerlo todo hasta que se absorba el agua. Cubrir el revuelto con ésto y espolvorearlo de Emmental. Mezclar el parmesano con la harina. Calentar una sartén anti-adherente y espolvorearla con la mezcla procurando que quede una capa fina. Cuando empiece a tostarse, girar la teja, dejarla unos segundos, retirarla y colocarla sobre un rodillo para que se curve. Repetirlo hasta acabar los ingredientes. Cascar sobre cada molde los huevos restantes y hornearlos a 180 °C al baño María 7 min. aprox. Acompañarlo con las tejas.

Conservación: Tomarlo recién hecho.

Tiempo de elaboración: 10 minutos.

Tiempo de cocción: 20 minutos.

Dificultad: Principiantes.

Nuestro truco: Hacerlo en fuente de horno con todos los huevos a la vez.



HUEVOS EN GELATINA CON PATÉ



Ingredientes para 6 personas:

6 huevos, 1/2 l (2 vasos de agua) de consomé, 4 hojas de gelatina, 1 copita de brandy, 100 g de paté.

Modo de hacerlo:

1. Para escalfar los huevos, cascarlos y ponerlos de uno en uno en una taza, cubrirlos con vinagre durante 5 minutos. En una cacerola, poner agua con un chorro de vinagre a calentar y cuando esté a punto de hervir, moverlo con varillas para crear turbulencias, echar los huevos uno a uno. Dejarlos cocer 1 ó 2 minutos. Retirarlos con espumadera e introducirlos en agua tibia con sal.

2. Poner las hojas de gelatina a remojo, escurrirlas y disolverlas en el consomé tibio. Perfumarlo con un chorro de brandy. Verter un poco en el fondo de los moldes y cuajarlo en la nevera.

3. Introducir un huevo escalfado dentro de cada molde y cubrirlo con más gelatina; introducir una loncha fina de paté. Dejarlo cuajar en la nevera. Desmoldar los huevos y servirlo con tiras de pan tostado.

Conservación: 2 días en nevera.

Tiempo de elaboración: 5 min.



Tiempo de cocción:

12 minutos más tiempo de nevera.

Dificultad: Principiantes.

Nuestro truco: Utilizar huevos muy frescos y fríos, para que queden más enteros y no se necesite estar moviendo con espumadera. Cambiar el paté por *foie mi-cuit*.



REVUELTO CON SALPICÓN



Ingredientes para 4 personas:

4 coles *baby*, 6 huevos, 8 langostinos, 200 g de rape en un trozo, 1 cebolleta, 100 g de mantequilla, 4 cucharadas de nata, sal y pimienta.

Modo de hacerlo:

Cocer las coles al vapor 10 minutos. Saltear la cebolleta picada en aceite. Cuando esté transparente añadir los langostinos y el rape. Retirarlos una vez cocidos, pelar los langostinos y cortar el rape en dados. Aplastar las cabezas de los langostinos a través de un colador y agregar el jugo a la cebolleta. Unirlo a los pescados. Batir los huevos con la nata, sal y pimienta. Verterlo en una sartén con mantequilla derretida y revolverlo para que no cuaje y quede cremoso. Mezclarlo con el pescado, rellenar las coles y servirlo.

Conservación: Tomarlo recién hecho.

Tiempo de elaboración: 20 minutos.

Tiempo de cocción: 30 minutos.

Dificultad: Principiantes.

Nuestro truco: No utilizar nata y cortar la cuajada de huevo con un chorro de leche.



TORTILLA PAISANA



Ingredientes para 6 personas:

3 patatas, 150 g de judías verdes, 50 g de jamón serrano, 150 g de chorizo, 50 g de guisantes, 1 cebolla, 6 huevos, sal y aceite.

Modo de hacerlo: Pelar las patatas y cortarlas como para tortilla. Poner aceite en una sartén y echarlas con la cebolla picada; moverlas para que se hagan sin tomar color. Cocer las judías muy troceadas y los guisantes y mezclarlo con las patatas fritas. Batir los huevos y mezclarlo todo. Engrasar ligeramente una sartén, verter la mezcla y hacer una tortilla.

Conservación: Tomarlo en el día.

Tiempo de elaboración: 10 minutos.

Tiempo de cocción: 25 minutos.

Dificultad: Principiantes.

Nuestro truco: Hacerla con pimientos y espárragos.



HUEVOS PASADOS POR AGUA



Ingredientes para 4 personas:

4 huevos, 8 tiras de queso Gruyère, un poco de leche, harina, 1 huevo, pan rallado, aceite, sal y pimienta.

Modo de hacerlo: Remojar las tiras de Gruyère en leche fría 1h. Escurrirlas y secarlas. Pasarlas por harina, huevo batido y pan rallado y freírlas en aceite. Poner agua en una cazuela, cuando rompa el hervor introducir los huevos, calcular 3 minutos cuando vuelva el hervor y sacarlos. Servirlos con el queso.

Conservación: Tomarlo recién hecho.

Tiempo de elaboración: 5 minutos.

Tiempo de cocción: 5 minutos.

Dificultad: Principiantes.

Nuestro truco: Acompañarlo de picatoste de pan frito.



TOSTA DE ESCALFADOS



Ingredientes para 4 personas:

8 huevos, 4 lonchas de lacón, 2 dientes de ajo, 4 rebanadas de pan, 1 cucharada de vinagre, un chorro de aceite de oliva, 2 tomates rojos, sal, pimienta.

Modo de hacerlo:

Tostar las rebanadas de pan. Aparte, freír el ajo muy picado; cuando se dore, incorporar los tomates pelados y cortarlos en dados. Dejarlos confitar a fuego suave. Poner agua con el vinagre en la cazuela, cascar los huevos de dos en dos cuando rompa el hervor y con una espumadera echar la clara sobre la yema. Cocerlos 3 minutos. Retirarlos y pasarlos a agua fría. Cubrir la tostada con el lacón y los huevos. Coronarlos con el tomate.

Conservación: Tomarlo recién hecho.

Tiempo de elaboración: 10 minutos.

Tiempo de cocción: 20 minutos.

Dificultad: Principiantes.

Nuestro truco: Calentar los huevos un minuto en agua caliente antes de servirlos.



HUEVOS AL PLATO



Ingredientes para 4 personas:

4 huevos, 16 tomates cherry, mantequilla, sal y pimienta.

Modo de hacerlo: Engrasar cuatro platos refractarios, cascar los huevos y hacerlos en horno precalentado a 180 °C hasta que cuajen, 10 min. aprox. Aparte, cortar los tomates por la mitad y rehogarlos despacio en aceite caliente espolvoreados de orégano. Adornar los huevos y servirlos caliente.

Conservación: Tomarlo recién hecho.

Tiempo de elaboración: 5 minutos.

Tiempo de cocción: 15 minutos.

Dificultad: Principiantes.

Nuestro truco: Sustituir los tomates por salchichas.



HUEVOS FRITOS CON MIGAS



Ingredientes para 4 personas:

4 huevos, 1/2 hogaza de pan candeal, una cucharadita de pimentón, 1 vaso de agua, 2 dientes de ajo, 1 vaso de aceite, trozos de jamón o chorizo.

Modo de hacerlo: Deshacer el pimentón con el agua. Hacer a mano las migas un poco grandes, salarlas, rociarlas con el agua y dejarlas una hora, envueltas en un trapo. Calentar el aceite, dorar el ajo entero, retirarlo, echar las migas y dorarlas. Añadir el chorizo o el jamón. Freír los huevos y servirlos con las migas.

Conservación: Tomarlo recién hecho.

Tiempo de elaboración: 25 minutos.

Tiempo de cocción: 70 minutos.

Dificultad: Principiantes.

Nuestro truco: Dejar que el pan se haga lentamente.



HUEVOS AL NIDO



Ingredientes para 4 personas:

6 patatas medianas, 4 huevos, 50 g de jamón serrano en dados pequeños, 1 cucharada de mantequilla, 4 cucharadas de salsa bechamel, 1 lata de trufas, 1 chorrito de vinagre.

Modo de hacerlo:

Lavar y cortar las patatas paja, secarlas con papel absorbente, formar unos nidos en el molde de malla, freírlos en abundante aceite caliente y reservarlos. Sofreír un poco el jamón, añadir la bechamel, incorporar la trufa (optativo) y reservar un poco para adornar. Escalfar los huevos: cascarlos e introducirlos de dos en dos en una cazuela con agua hirviendo y un chorrito de vinagre. Cocerlos a fuego lento 4 minutos. Colocar en el fondo de los nidos un poco de salsa y cubrirlo con los huevos. Si sobra salsa, aligerarla con un poco de caldo y regar la superficie de los huevos.

Conservación: Tomarlo recién hecho.

Tiempo de elaboración: 20 minutos.

Tiempo de cocción: 15 minutos.

Dificultad: Con algo de experiencia.

Nuestro truco: Utilizar salsa de carne sobrante y presentarlo sobre pan tostado.



Cenas improvisadas

pizza

ATÚN

Regar la base con un gran chorro de aceite de oliva y cubrirla con dos tomates frescos despepitados y cortados en rodajas. Cubrirlo con 100 g de atún desmenuzado, añadir un chorro de aceite y aderezarlo con ajo y perejil picados. Hornearlo a 200 °C durante 20 min.

MASA DE PIZZA

Mezclar 1 dl y 1/2 de agua tibia con 15 g de levadura fresca o un sobre de levadura de panadero deshidratada y una cucharada de harina. Añadir 300 g de harina poco a poco, 7 g de sal, 1 cucharada sopera de aceite y una cucharadita de azúcar. Mezclarlo y amasarlo hasta que quede elástico. Hacer una bola y dejarlo reposar a temperatura ambiente durante 1 hora hasta que doble su volumen. Estirar con el rodillo, rellenar y hornear.

BERENJENAS

Cortar en dados 1 berenjena, ponerlos en un plato cubiertos con sal durante media hora, lavarlos, limpiarlos, secarlos con papel absorbente y freírlos hasta que estén blandos. Cubrir la pizza con tomate frito, añadir la berenjena, aceitunas negras y cuatro filetes de anchoas. Espolvorearlo de abundante orégano, regarlo con un chorro de aceite de oliva y hornearlo a 200 °C 15 ó 20 min.

CALABACÍN

Freír hasta que esté transparente en medio vaso de aceite de oliva una cebolla en ruedas. Añadir dos calabacines pelados y cortados en rodajas, salpimentarlo y cocerlo tapado 15 min. removiendo de vez en cuando. Distribuirlo sobre la masa y cubrirlo con dos huevos enteros, salarlo, regarlo con un poco de aceite y hornearlo a 200 °C 15 min.

ACELGAS

Lavar bien 300 g de hojas de acelgas, cocerlas en agua hirviendo con sal, colarlas y escurrir las. Freír un diente de ajo laminado en una sartén, incorporar las acelgas y rehogarlas. Cubrir una base de pizza, añadir queso *mozzarella* en dados, regarlo con aceite de oliva y hornearlo a 200 °C durante 15-20 min.



BERENJENAS

CALABACÍN

ACELGAS

ATÚN

Verduras y legumbres

- Tomates secos confitados.
- Calabacines rellenos de pinto.
- Flan de guisantes.
- Cardo con almendras.
- Lasaña de verduras.
- Pastel de espárragos.
- Ensalada de tirabeques con habas.
- Alcachofas rellenas de marisco.
- Milhojas de berenjena.

TOMATES SECOS CONFITADOS



Ingredientes para 6 personas:

300 g de tomates de pera, 1 diente de ajo, tomillo, 3 cucharadas de aceite de oliva, 1 cucharada de azúcar, sal y pimienta.

Modo de hacerlo:

Precalentar el horno a 100 °C. Cortar los tomates por la mitad a lo largo y despepitarlos. Ponerlos en una placa de horno con el lado de la piel hacia abajo. Salpimentarlos, espolvorearlos con tomillo y un poco de azúcar. Rociarlos con el aceite y hornearlos una hora. Darles la vuelta y dejarlos una hora más. Retirar la placa del horno, dejar enfriar los tomates, pelarlos y reservarlos en la nevera dentro de un frasco hermético con aceite.

Conservación: Meses sumergido en aceite.

Tiempo de elaboración: 10 minutos.

Tiempo de cocción: 1 hora.

Dificultad: Principiantes.

Nuestro truco: Acompañan guisos de carne o pescado. Comprar los tomates maduros sin manchas, firmes al tocarlos y con la piel tersa.



FLAN DE GUISANTES



Ingredientes para 6 personas:

1 k de guisantes congelados, 1 terrina de queso cremoso, hojas de menta, 3 huevos, 1 vaso (de agua) de nata líquida, 50 g de queso de Gruyère rallado, 200 g de lonchas de jamón serrano.

Modo de hacerlo:

1. Hacer unos agujeros en la bolsa de los guisantes y meterla en el microondas a potencia máxima 4 min. Triturar los guisantes con los quesos y la menta. Añadir los huevos y la nata. Salpimentarlo.

2. Verterlo en un molde de microondas y cocerlo a potencia media 10 min. Sacarlos, volver a meterlo otros 2 min. a potencia máxima. Desmoldarlo y rellenar el centro con rollitos de jamón.

Conservación: 2 día en nevera.

Tiempo de elaboración: 5 minutos.

Tiempo de cocción: 16 minutos.

Dificultad: Principiantes.



CONSEJO YBARRA

Sustituir los guisantes por un bote de Pisto Ybarra. Dar un toque de sabor final con un chorrito de Virgen extra.



CALABACINES RELLENOS DE PISTO



Ingredientes para 4 personas:

2 calabacines, 2 cebolletas, 1 diente de ajo, 1 pimiento rojo, 1 pimiento verde, 2 tomates, sal y aceite.

Modo de hacerlo:

Cortar los extremos de los calabacines. Marcar surcos en la piel de carne restante y cortarlos en forma de cubos. Vaciar el interior dejando la base y las paredes. Hervir los calabacines a fuego suave en agua con sal, retirarlos y escurrirlos. Freír en una sartén con aceite la cebolla, pimientos y recortes de calabacín picados, así como los tomates pelados despepitados. Dejarlo cocer lentamente. Rellenar los troncos con el pisto muy caliente y servirlo.

Conservación: 2 días en nevera. Congela bien.

Tiempo de elaboración: 20 minutos.

Tiempo de cocción: 35 minutos aprox.

Dificultad: Con algo de experiencia.

Nuestro truco: **Controlar el punto de cocción del tronco de calabacín pues si se pasa se romperá.**



CARDO CON ALMENDRAS



Ingredientes para 6 personas:

1 k de cardo, harina y huevo para rebozar, aceite de oliva, 2 cebollas, 1 vaso (de vino) de Jerez seco, 1 vaso (de agua) de caldo. **Majado:** 50 g de almendra molida, 2 yemas de huevo duro, 1 diente de ajo, un chorrito de Jerez seco, 50 g de almendra laminada.

Modo de hacerlo:

1. Cocer el cardo en agua con sal hasta que esté tierno 20 min. aprox. Escurrirlo. Pasarlo por harina y huevo y freírlo hasta que se dore.
2. Pelar y picar la cebolla. Estofarla a fuego lento y añadir el Jerez y el caldo. Dejarlo reducir e incorporar el cardo.
3. Preparar un **majado** con la almendra molida, las yemas de huevo, el ajo picado y el Jerez. Añadirlo al cardo para trabar la salsa. Presentarlo todo junto muy caliente.

Conservación: 2 ó 3 días en la nevera.

Tiempo de elaboración: 10 minutos.

Tiempo de cocción: 30 minutos.

Dificultad: Principiantes.

CONSEJO YBARRA

Utilizar Cardos o Pencas de acelga o borrajas de La Hacienda de Ybarra. Sustituir el majado de almendras por unas almejas a la marinera: estofar cebolla, incorporar las almejas, regarlo de vino blanco, dejar que se abran, y añadirlo al guiso.



LASAÑA DE VERDURAS



Ingredientes para 6 personas:

1 berenjena, 1 pimiento rojo, 1 pimiento verde, 1 calabacín,
300 g (1 vaso y 1/2 de agua) de salsa de tomate, aceite de oliva.

Modo de hacerlo:

1. Cortar en rodajas de 1/2 cm la berenjena y el calabacín con su piel. Trocear los pimientos en rodajas gruesas.
2. Freír en abundante aceite caliente, los calabacines primero, luego las berenjenas pasadas por clara de huevo para que no absorban demasiada grasa y, por último los pimientos.
3. **Montaje:** Montar en aros individuales capas de calabacín, pimiento y berenjena. Naparlo (untarlo) con la salsa de tomate y hornearlo a 180 °C 10 min. aprox. Desmoldarlo y servirlo caliente.

Conservación: 1 día en la nevera.

Tiempo de elaboración: 20 minutos.

Tiempo de cocción: 30 minutos.

Dificultad: Principiantes.

CONSEJO YBARRA

Sustituir las verduras por un bote de Pisto de Ybarra y utilizar Tomate frito de Ybarra. Espolvorear la superficie con uno o más quesos y gratinarlo.



ACEITE DE OLIVA

YBARRA

BUENO PARA EL GUSTO, SANO DE CORAZÓN

Porque sabes que el mejor aliado de tus recetas y tu salud es el aceite de oliva, **Ybarra** lo elabora para ti en tres versiones de calidad insuperable. Fíate de sus 160 años de experiencia y hazlo un fijo en tu cocina.

EL REY DE LA DIETA MEDITERRÁNEA

No es ninguna novedad que una correcta alimentación es la base para una vida sana, pero a menudo se desconoce cómo hacerlo. Los expertos en nutrición y dieta mediterránea aconsejan comer de todo sin abusar y especialmente aceite de oliva, frutas y verduras a diario. La pirámide nutricional, clave de una buena alimentación, consiste en:



Alguna vez al mes:
Carnes rojas y dulces.

Más de una vez a la semana:
Pollo, huevos, legumbres
y pescados.

A diario: Aceite de oliva,
verduras, frutas, pasta,
arroz, leche, yogurt, queso,
pan, cereales y 1 ó 2 vasos de vino.

Se recomienda: Hacer ejercicio a diario



Todos los días, **Ybarra** te echa una mano para planear tus menús. Descubre sus recetas y sugerencias en www.recetas.ybarra.es

CON ÉL VIVIRÁS MEJOR:

- Ayuda a prevenir las enfermedades del corazón.
- Recomendable a cualquier edad, ya que se digiere mucho mejor que cualquier otra grasa.
- Favorece el crecimiento correcto de los huesos y el desarrollo del sistema nervioso.
- Ayuda al buen funcionamiento del estómago, el intestino y las vías biliares.
- Por ser rico en grasas monoinsaturadas, el Aceite de oliva no sólo no tiene colesterol, sino que ayuda a regular su nivel y mantener el cuerpo sano.

UNA SENSACIÓN EN CADA PLATO



SABOR SUAVE:

Es perfecto para freír alimentos a altas temperaturas sin que pierdan sus propiedades nutritivas, el carácter suave de su sabor lo hace ideal para la elaboración de salsas y guisos.



MÁS SABOR:

¿Quieres potenciar el sabor a aceite de oliva en tus frituras y guisos? Con esta variedad lograrás dar un toque personal a tu cocina, enriqueciendo platos como el bacalao al Pil-Pil o cualquier otra de tus recetas favoritas.

VIRGEN EXTRA:

Puro zumo de aceitunas, de calidad insuperable.

Es el verdadero protagonista de ensaladas y vinagretas, transformándolas en excepcionales, de salteados y guisos dándoles sabor y aroma, del desayuno diario, sana costumbre tomarlo con pan. No conviene usar este aceite en frituras ya que perdería sus características más apreciadas de sabor y olor, por lo que recomendamos tomarlo en crudo.

¿Sabías que?

- Las enfermedades del corazón son poco frecuentes en la cuenca mediterránea por su dieta rica en aceite de oliva.
- El Aceite de oliva no se altera a bajas temperaturas, basta con llevarlo a temperatura más cálida para que recupere su estado líquido, sin perder sus cualidades de sabor, olor y color.
- España es el primer productor mundial de aceite de oliva.
- Nuestro país produce una media de 800.000 toneladas al año.
- Andalucía produce el 75% del aceite español.
- Aproximadamente el 50% de la producción de aceite de oliva en España se destina a la exportación.



Y
YBARRA

CALIDAD POR PRINCIPIO

PASTEL DE ESPÁRRAGOS



Ingredientes para 6 personas:

1 tarro de espárragos verdes, 1 lata mediana de leche evaporada, 4 huevos, 1 tarrina mediana de queso cremoso. Para la salsa: 1 taza (de té) de mayonesa, el zumo de 1/2 naranja, 1 dl (1 taza de café) de nata semi-montada sin azúcar.

Modo de hacerlo:

1. Cortar las puntas de los espárragos y reservarlas. Triturar los troncos con la leche evaporada y mezclarla con el queso y los huevos. Salpimentarlo.
2. Añadir a la mezcla anterior las puntas de espárragos enteras. Engrasar y espolvorear con pan rallado un molde de corona. Rellenarlo y cuajarlo al baño María durante 40 minutos aprox. a 180 °C.
3. Modo de hacer la salsa: Mezclar la mayonesa con el zumo de naranja y la nata semi-montada.

Conservación: 1 día en nevera. Servirlo frío o templado.

Tiempo de elaboración: 10 minutos.

Tiempo de cocción: 45 minutos.

Dificultad: Principiantes.

CONSEJO YBARRA

Este plato se puede hacer con cualquiera de las verduras de La Hacienda de Ybarra. Acompañarlo de Salsa Ligera o mayonesa 100% oliva Ybarra.



ENSALADA DE TIRABEQUES CON HABAS

Ingredientes para 4 personas:

300 g de tirabeques, 1/2 k de habas peladas, unas ramas de cebollino, 1/2 dl de aceite de oliva, 2 cucharadas de vinagre de Jerez, 20 g de mantequilla, sal y pimienta.

Modo de hacerlo:

Escaldar en agua hirviendo con sal las habas durante 3 minutos. Escurrirlas y refrescarlas con agua fría. Retirar el rabo y los hilos a los tirabeques, hervirlos en agua salada 5 minutos y refrescarlos en agua fría. Montar los platos formando un círculo con los tirabeques, atarlos con tiras de cebollino o de puerro para que el círculo no se abra, rellenarlos con las habas. Desleír la mantequilla con el vinagre, añadir el aceite, batir y salpimentar, regarlo con la vinagreta.

Conservación: 1 día en nevera.

Tiempo de elaboración: 5 minutos.

Tiempo de cocción: 15 minutos.

Dificultad: Principiantes.

Nuestro truco: Conviene refrescar las habas en agua helada después de cocerlas para que no se pongan amarillas.



ALCACHOFAS RELLENAS DE MARISCO

Ingredientes para 6 personas:

12 fondos de alcachofas, agua, un chorrito de aceite de oliva, 1 cucharada de harina, 1/2 limón. **Empanado:** Harina, 2 huevos batidos y pan rallado. **Relleno:** 500 g de gambas arroceras, 500 g de almejas, 1 cebolla, 1 ajo, 1 copita de brandy. **Salsa:** 1 cebolla, 1 puerro, 2 cucharadas de tomate frito, 1 chorrito de brandy, 500 g (2 vasos de agua) de fumet (caldo) de pescado, sal, pimienta cayena, las carcasas de las gambas, aceite de oliva.

Modo de hacerlo:

1. Cocer las alcachofas en agua con sal, un poco de aceite de oliva, la harina, y el zumo de limón 20 min. **Salsa:** Pelar las gambas, rehogar las carcasas y cabezas en un poco de aceite con la cebolla y el puerro picados. Añadir el tomate y cocerlo. Desglasarlo con el brandy (añadirlo y despegar lo que se queda en el fondo) e incorporar el fumet. Cocerlo 30 min. Triturarlo, colarlo y salpimentarlo.

2. Abrir las almejas con un poco de agua a fuego vivo. Aparte, rehogar la cebolla picada en un poco de aceite, añadir las gambas peladas, las almejas sin concha y el ajo picado. Desglasarlo con el brandy y agregar dos cucharadas de la salsa anterior. Rellenar las alcachofas y dejar que se enfríen.

3. Pasar las alcachofas por harina, huevo batido y pan rallado y freírlas en abundante aceite. Presentarlas con la salsa y perejil.



Conservación: Congela bien sin freír.

Tiempo de elaboración: 15 minutos.

Tiempo de cocción: 1 hora y 1/2.

Dificultad: Principiantes.

CONSEJO YBARRA

También se pueden hacer para verano mezclando todo con salsa Cocktail Ybarra. Otra forma de hacerlo sería con carne picada.



MILHOJAS DE BERENJENA



Ingredientes para 4 personas:

1 berenjena grande, 200 g de zanahorias, 100 g de espinacas, 150 g de judías verdes, harina, perejil, mantequilla, leche, 1/2 dl de nata, sal y pimienta.

Modo de hacerlo:

1. Cortar las berenjenas en rodajas y salpimentarlas. Pasarlas por leche y después por harina, freírlas en una sartén con aceite por los dos lados. Cortar las zanahorias en dados, estofarlas en una pizca de aceite en la sartén hasta que queden al dente y hacer lo mismo con las judías. Blanquear (introducirlas en agua hirviendo 1 min. ó 2) las espinacas, picarlas y añadirles un poco de nata líquida. Hacerlas puré. Hacer lo mismo con un poco de zanahoria. Montar las berenjenas en forma de pirámide, alternando con las verduras. Acompañarlo con la salsa de espinacas y de zanahorias.

Conservación: 1 día en nevera.

Tiempo de elaboración: 20 minutos.

Tiempo de cocción: 20 minutos.

Dificultad: Principiantes.

Nuestro truco: Restar amargor a las berenjenas remojándolas en agua con sal una vez cortadas.



pes do ca

- Lomos de merluza al limón.
- Merluza con ravioli de trufa.
- Salmón con tapenade.
- Brochetas de rape con salsa de hierbas.
- Manzanas rellenas de cangrejo.
- Chipirones en su tinta con gulas y patatas fritas.
- Cabracho relleno de cuscús.
- Ensalada de cigalas, tomate y espinacas.
- Rodaballo con alcaparras.
- Filetes de gallo con salsa.

LOMOS DE MERLUZA AL LIMÓN



Ingredientes para 4 personas:

**4 lomos de merluza, sal, aceite,
el zumo de 1 limón.**

Modo de hacerlo:

Colocar los lomos de merluza en una fuente de loza, salarlos, rociarlos con el zumo de limón y un chorro de aceite de oliva virgen. Taparlos y hacerlos en el microondas 3 minutos a máxima potencia. Servirlo recién hecho.

Conservación: Tomar recién hecho.

Tiempo de elaboración:
5 minutos.

Tiempo de cocción: 3 min.

Dificultad: Principiantes.

Nuestro truco: Humedecer la fuente de horno con tres cucharadas de agua para que no se reseque el pescado.



MERLUZA CON RAVIOLI DE TRUFA

Ingredientes para 6 personas:

2 lomos de merluza de 600 g cada uno sin piel ni espinas, 30 g de boletus secos, 1 copita de vino de Jerez, 1/2 cebolla, 1 paquete de pasta de ravioli chinos, 4 trufas, 50 g de queso Riccota.

Modo de hacerlo:

1. Cortar cada lomo de pescado en raciones individuales.
2. Poner a remojo los boletus en agua.
3. **Salsa de boletus:** Rehogar en aceite de oliva la cebolla muy picada y añadir las setas escurridas y el Jerez. Reducirlo a fuego lento y sazónarlo.
4. Extender la pasta de ravioli sobre la mesa de trabajo. Picar la trufa y mezclarla con el riccota. Poner en el centro de cada ravioli un poco de la mezcla anterior, pintar los bordes con huevo batido y colocar otra lámina de pasta encima. Apretar bien los bordes para cerrar.
5. Cocer los ravioli en agua hirviendo con un chorrito de aceite, durante 1-2 minutos aproximadamente. Escurrirlos.
6. Sazonar los lomos de merluza, rociarlos con aceite y asarlos en horno fuerte 7 min. Servirlo todo junto.

Conservación: Tomarlo recién hecho.

Tiempo de elaboración: 30 minutos.

Tiempo de cocción: 20 minutos.

Dificultad: Con algo de experiencia.

CONSEJO YBARRA

Sustituir las setas por un bote de Pisto Ybarra o champiñones.



SALMÓN CON TAPENADE



Ingredientes para 6 personas:

2 lomos de salmón ahumado sin piel ni espinas. **Tapenade o pasta de aceitunas:** 300 g de aceitunas negras sin hueso, 3 anchoas, 1 diente de ajo, 1 chalota pelada, sal y pimienta.

1. Tapenade: Triturar ligeramente las aceitunas, las anchoas, el diente de ajo y la chalota. Salpimentarlo.

2. Poner a remojo los boletus en agua. Cortar el salmón en filetes finos. Colocarlo sobre el papel film y cubrirlo con una capa de tapenade. Enrollarlo y envolverlo con el papel film. Hacerlo 5 min. en el microondas a potencia media. Sacarlo y dejarlo enfriar.

Conservación: 2 días en nevera.

Tiempo de elaboración: 5 min.

Tiempo de cocción: 5 min.

Dificultad: Principiantes.

CONSEJO YBARRA

Utilizar un bote de aceitunas rellenas de anchoa de Ybarra.



BROCHETAS DE RAPE CON SALSA DE HIERBAS



Ingredientes para 6 personas:

500 g de rape, 250 g de gambas peladas, 1 terrina de tomatitos cherry, sal, 3 patatas cocidas (opcional). **Salsa:** 200 g de mayonesa ligera. **Hierbas:** Albahaca, perejil.

Modo de hacerlo:

1. Limpiar el rape y cortarlo en trozos pequeños. Cortar las patatas cocidas en trozos pequeños.
2. Pinchar en brochetas un trozo de rape, una gamba, un trozo de patata cocida y un tomatito cherry. Hacerlo a la plancha con un chorrito de aceite y sal o freír. Escurrirlo sobre papel absorbente.
3. **Salsa de hierbas:** Aligerar la mayonesa con un poco de nata líquida. Añadir las hierbas picadas. Servir las brochetas con la salsa de hierbas.

Tiempo de elaboración: 5 minutos.

Tiempo de cocción: 10 minutos.

Dificultad: Principiantes.

CONSEJO YBARRA

Poner los palos de la brocheta a remojo

20 minutos, para así evitar que el pescado se quede pegado una vez cocido. Sustituye la salsa de hierbas por la salsa Cocktail, Tártara, Ali Oli ó 100% Oliva de Ybarra, ahorrarás tiempo y darás más sabor y color a tu receta.



MANZANAS RELLENAS DE CANGREJO



Ingredientes para 4 personas:

4 manzanas grandes golden, 1 lata de cangrejo,
2 rodajas de piña, 4 cucharadas de mayonesa,
1 yogur natural, 1 rama de apio, 1 limón.

Modo de hacerlo:

Pelar las manzanas, vaciarlas y rociarlas con zumo de limón, reservando la pulpa. Cocerlas al vapor hasta que estén tiernas pero firmes. Escurrirlas y reservarlas. Desmenuzar el cangrejo. Cortar la piña en trozos y 1 apio en bastones; mezclar la mayonesa con el yogur y 2 ó 3 cucharadas de zumo de piña, agregar el cangrejo, la piña, la pulpa de la manzana y el apio, mezclarlo. Rellenar las manzanas con esta preparación y servir las frías.

Conservación: 1 día en nevera.

Tiempo de elaboración: 10 minutos.

Tiempo de cocción: 5 min.

Dificultad: Principiantes.

Nuestro truco: Sustituir el cangrejo por palitos de Surimi mezclados con langostinos en trozos.



CHIPIRONES EN SU TINTA CON GULAS Y PATATAS FRITAS



Ingredientes para 6 personas:

1 k de chipirones, 3 cebollas, 2 rebanadas de pan, 2 sobres de tinta, 2 dientes de ajo, 1 cucharada de salsa de tomate, 50 g de gulas, perejil, sal, pimienta, aceite de oliva, 2 patatas.

Modo de hacerlo:

1. Para limpiar los chipirones, vaciarlos y lavarlos en el grifo con agua fría por dentro y fuera, quitándoles la pluma. Darles la vuelta y reservar las patas y la bolsa de tinta si la tuvieran. Rellenarlos con sus patas y cerrarlos con un palillo.

2. En una cacerola con un chorrito de aceite, colocar las cebollas cortadas en tiras, el tomate y cubrirlo con los chipirones. Tapanlo y cocerlo despacio 1 h aprox. Salpimentarlo.

3. Freír las rebanadas de pan en una sartén, retirarlas y machacarlas en un mortero con los dientes de ajo, el perejil y la tinta de calamar. Añadir este majado a los chipirones. Sazonarlo. Servir los chipirones con las gulas (hacerlas como indica el fabricante) y las patatas fritas cortadas en dados.

Conservación: 2 días en nevera los chipirones. Congelan bien.

Tiempo de elaboración: 30 min.

Tiempo de cocción: 1 hora.

Dificultad: Principiantes.



CONSEJO YBARRA

Acompañarlo de Habitas Baby de La Hacienda

de Ybarra. Con la tinta natural de los chipirones el guiso consigue mejor sabor y color. Sustituir la tinta por un bote de Sofrito Ybarra.



CABRACHO RELLENO DE CUSCÚS



Ingredientes para 2 personas:

1 cabracho de 1 k aprox. Aceite de oliva de 0,4°, vino blanco. **Para el Cuscús:** 50 g de cuscús, 110 g de caldo de carne, 50 g de cebolla picada fina, 50 g de *boletus edulis* limpios, 15 g de mantequilla. **Para las verduras:** 50 g de zanahoria, 4 espárragos verdes, 50 g de judías verdes, 4 dientes de ajo, 1 tomate pelado y despepitado.

Modo de hacerlo:

Cabracho: Pedir al pescadero que limpie a fondo el pescado. En casa, retirar las espinas restantes con unas pinzas, lavarlo y reservarlo listo para rellenar.

Para el **cuscús:** Rehogar en la mantequilla la cebolla y el *boletus edulis*, añadir el caldo y dejarlo hasta que hierva. Darle el punto de sal, incorporar la sémola, tapar la cazuela y retirarlo del fuego. Dejarlo reposar 5 min. Salar el cabracho y rellenarlo con el cuscús. Bridarlo (atarlo) con hilo de bramante para que no pierda la forma. Poner el pescado en una fuente de horno, añadir el vino, el aceite, los dientes de ajo sin pelar, el tomate en gajos y asarlo a 180 °C, en horno precalentado, durante 18 min. aprox. Hervir las verduras por separado en agua salada refrescándolas en agua fría. Añadirlo al pescado cuando lleve 12 minutos en el horno. Quitar los hilos y servirlo.



Conservación: Tomarlo recién hecho.

Tiempo de elaboración: 40 minutos aprox.

Tiempo de cocción: 45 minutos aprox.

Dificultad: Con algo de experiencia.

Nuestro truco: Atención al punto de cocción, el pescado debe estar poco hecho, para que no pierda todos los jugos.

ENSALADA DE CIGALAS, TOMATES Y ESPINACAS

Ingredientes para 6 personas:

6 tomates rojos, 18 cigalas, un chorrito de vino de Jerez Oloroso, 150 g de espinacas, 3 rebanadas de pan frito, 1 remolacha cocida, 10 tomatitos cherry, queso parmesano. **Vinagreta:** 1/2 cebolla, 1 vaso (de vino) de aceite de oliva, 3/4 de un vaso (de vino) de vinagre, jugo de las cigalas.

Modo de hacerlo:

1. Hacer un corte en forma de cruz en los tomates. Escaldarlos en abundante agua con sal 4 min. aprox. Retirarlos, enfriarlos, pelarlos y despepitarlos.
2. Pelar las cigalas. Rehogar en un poco de aceite las cáscaras; añadir un chorro de Jerez y un vaso (de vino) de agua. Reducirlo sobre el fuego, colarlo y reservarlo para la vinagreta.
3. Lavar las espinacas y cortarles los rabos. Mezclar las hojas con los tomates cherry y la remolacha cocida, cortada en taquitos.
4. Rehogar la cebolla picada, añadir el vinagre y dejarlos reducir. Incorporar el aceite moviendo con varillas y por último el jugo de las cigalas. Salpimentarlo.
5. Hacer las cigalas a la plancha y cortarlas en trozos.
6. Rellenar los tomates con la ensalada aliñada. Cubrirla con láminas de parmesano.



Conservación: Tomarlo recién hecho.

Tiempo de elaboración: 10 minutos.

Tiempo de cocción: 15 minutos.

Dificultad: Principiantes.

CONSEJO YBARRA

Utilizar espinacas y remolacha rallada de La Hacienda de Ybarra.

Para que salga más económico, hacerlo con gambas congeladas o carne picada.



RODABALLO CON ALCAPARRAS

Ingredientes para 6 personas:

1 rodaballo, 2 cebollas, 2 dientes de ajo, 2-3 patatas,
50 g de alcaparras, 1 vaso (de vino) de vinagre, aceite de oliva.

Modo de hacerlo:

1. Pelar y cortar en rodajas finas las cebollas y las patatas. Ponerlas en una fuente de horno y cubrirlas con aceite. Hornearlas a 180 °C hasta que estén blandas (60 min. aprox).
2. Escurrirlo, colocarlo en una fuente de horno y rociarlo con el vinagre.
3. Hacer unos cortes en el lomo del pescado y rellenarlos con los ajos laminados. Colocar el rodaballo encima de las patatas y espolvorearlo con las alcaparras. Asarlo a 180 °C, 30 min. Presentarlo cortado en tajadas sobre una cama de patatas y cebolla.

Conservación: Tomarlo en el momento.

Tiempo de elaboración: 15 minutos.

Tiempo de cocción: 1 hora y 1/2.

Dificultad: Principiantes.



CONSEJO YBARRA

Acompañarlo con Mayonesa 100% aceite de oliva Ybarra, como hecha en casa. Esta receta es perfecta para cualquier tipo de pescado; al hacerlo calcular 20 minutos por kilo.



FILETES DE GALLO CON SALSA



Ingredientes para 4 personas:

8 filetes de gallo, 1 pimiento rojo, 200 g de salsa de tomate, 100 g de aceitunas negras, aceite, hierbas aromáticas, sal y pimienta.

Modo de hacerlo:

Cortar las aceitunas en trozos, cubrirlas con aceite, espolvorearlas de hierbas aromáticas y dejarlas macerar 30 minutos. Asar el pimiento en el horno, pasarlo por la batidora con la mitad de las aceitunas, mezclarlo con la salsa de tomate y salpimentarlo. Poner los filetes de pescado en una fuente de horno, espolvorearlos con sal y pimienta, cubrirlos con la salsa, adornarlos con el resto de las aceitunas y hornearlos tapados a 180 °C, 10 min. aprox.

Conservación: Tomarlo recién hecho.

Tiempo de elaboración: 15 minutos.

Tiempo de cocción: 30 min. de maceración, 10 de horno.

Dificultad: Principiantes.

Nuestro truco: Hacerlo en el microondas tapado 2 min. a potencia máxima.



aves y carne

- Solomillos de cerdo con salsa de manzana.
- Paté de perdiz.
- Fiambre suave.
- *Confit* de pato.
- Muslitos de pollo con pimientos.
- Chuletas de cerdo a la salvia.
- Ternera guisada con pasta.
- Tarta de *foie* con jalea de moscatel.
- Cinta de lomo con salsa de espinacas.
- Escalopines con aceitunas.
- Lomo de cerdo con puré de manzana.
- Pechuga de pavo lacada con berenjenas.
- Salteado de lechal y verduras guisadas.
- Falso *souffle* de jamón y queso.

SOLOMILLOS DE CERDO CON SALSA DE MANZANAS



Ingredientes para 4 personas:

2 solomillos de cerdo, 3 manzanas golden, 3 manzanas reinetas, 2 dl de caldo de carne, 75 g de mantequilla, 50 g de azúcar, 1/2 dl de vino blanco.

Modo de hacerlo:

Atar los solomillos y salpimentarlos, dorarlos 10 minutos aprox. en aceite a fuego fuerte para que se doren por todos lados, refinarlos y reservarlos. Pelar las manzanas, descorazonarlas y trocearlas. Fundir la mantequilla en una sartén, echar el azúcar, cuando rompa a hervir añadir la manzana, dejarla que se poche a fuego suave hasta que esté casi desecha. Agregar el vino blanco y dejarlo reducir, añadir el caldo de carne y hervirlo. Cuando tenga la textura de crema, triturarlo. Asar los solomillos en el horno otros 15 min. a 150C°. Trocearlos y acompañarlos con la salsa de manzana.

Conservación: Tomarlo recién hecho.

Tiempo de elaboración: 10 minutos.

Tiempo de cocción: 25 minutos.

Dificultad: Principiantes.

Nuestro truco: Esta salsa casa bien con cinta de lomo, babilla de cerdo y jamón asado. Hervir bien el vino blanco para que se evapore el alcohol.



PATÉ DE PERDIZ

Ingredientes para 6 personas:

1 perdiz, 1 trufa, 100 g de *foie-gras*, 40 g de mantequilla, 1/2 dl (media taza de café) de vino blanco, 1 Benjamín de cava, 1/2 dl (1/2 taza de café) de nata líquida, 100 g de pistachos, 1 cebolla, 1 puerro, 1/2 rama de apio, tomillo, laurel, pimienta negra molida y sal.

Modo de hacerlo:

1. Limpiar la perdiz, ponerla con la cebolla, el puerro y el apio picados; añadir el vino y el cava, tomillo, laurel, pimienta negra y sal. Cubrir la fuente e introducirla en el microondas 20 min. a máxima potencia.
2. Escurrir y desmenuzar la perdiz. Colar el líquido y reservarlo. Mezclar la perdiz, el *foie-gras*, la mantequilla y la nata líquida. Triturarlo. Añadir la trufa laminada, los pistachos y el líquido necesario hasta formar la pasta.

Conservación: Puede congelarse 4 días en nevera.

Tiempo de elaboración: 15 minutos.

Tiempo de cocción: 20 minutos.

Dificultad: Principiantes.

Nuestro truco: Servirlo sobre tostadas.



FIAMBRE SUAVE



Ingredientes para 6 personas:

1/2 k de carne de pollo picada, 1/2 k de carne picada (mitad de cerdo, mitad ternera), 1 huevo, 1 rebanada de pan mojado en leche, 100 g de jamón serrano, 1/2 dl de vino de Jerez, sal y pimienta. Para acompañar: 1 manzana golden o starking y 1/2 calabacín.

Modo de hacerlo:

Mezclar las carnes, añadir el huevo batido, sal y pimienta; amasarlo con la mitad de pan y el jerez. Extender un buen trozo de papel de aluminio, colocar una capa de carne, intercalando tiras de jamón hasta terminar la carne, formar una croqueta y envolverlo con el papel bien apretado. Cocerlo en el horno a 200 °C, 60 min. aprox. Fuera del horno, dejarlo reposar y prensarlo. Para la guarnición, descorazonar la manzana y cortarla en láminas muy finas. Freírla en aceite hasta que se dore. Cortar el calabacín en juliana, salpimentarlo y rehogarlo en un poco de mantequilla.

Conservación: Congela bien. 3 días en la nevera.

Tiempo de elaboración: 15 minutos.

Tiempo de cocción: 1 h y 1/4.

Dificultad: Principiantes.

Nuestro truco: Antes de poner la carne sobre el papel, colocar unos escalopes muy finos de pechuga sobre la croqueta de carne y envolverlo con el aluminio.



CONFIT DE PATO



Ingredientes para 6 personas:

6 muslos de pato, 1 k de grasa de pato, 2 hojas de laurel, 1 rama de tomillo o romero, 4 clavos. **Compota de cebolla:** 1 k de cebollas, 1/2 dl de aceite de oliva, 100 g (1 taza de moka) de vinagre de vino, 1/2 l (2 vasos de agua) de vino tinto, 100 g (1 taza de moka) de azúcar, sal y pimienta negra molida.

Para el caramelo: Miel, canela, curry, pimentón, nuez moscada, romero y orégano.

Modo de hacerlo:

1. Lavar y secar los muslos, ponerlos en una cacerola con la grasa, el laurel, el tomillo y los clavos. Cocerlos a fuego muy suave 2 h. sin que hierva fuerte, hasta que el tendón junto al hueso se rompa. Enfriarlos en la grasa (4 h aproximadamente).

2. Retirar el confit de la grasa, hornearlo unos minutos para derretir la grasa de la superficie, pintarlo con miel y espolvorearlo con las especias. Hornearlo a 200 °C hasta que se caramelize (5 min. aprox.).

3. Compota de cebolla: Cortar en aros las cebollas y rehogarlas en mantequilla. Incorporar el vinagre, el vino y el azúcar y cocerlo destapado hasta que empiece a caramelizarse. Salpimentarlo. Servir el confit con la compota de guarnición.

Conservación: Mucho tiempo en la grasa.

Tiempo de elaboración: 15 minutos.

Tiempo de cocción: 2 h y 1/4.

Dificultad: Principiantes.

CONSEJO YBARRA

Acompañar de Menestra de verduras de La Hacienda de Ybarra. Servirlo con arroz blanco.



MUSLITOS DE POLLO CON PIMIENTOS

Ingredientes para 6 personas:

6 muslos de pollo, 1 vaso de vino blanco o agua.

Adobo: 3 dientes de ajo, 2 cucharadas de comino molido, 3 cucharadas de pimentón, 1 cucharada de sal, 3 cucharadas de vinagre, 2 cucharadas de aceite de oliva. **Guarnición:** 1 lata de pimientos de piquillo, 2 dientes de ajo, azúcar y sal.

Modo de hacerlo:

1. Machacar en un mortero el ajo, el pimentón, el comino, la sal, el vinagre y el aceite. Untar los muslos, taparlos y dejarlos 24 h en la nevera. Colocar el pollo en una fuente refractaria y cocerlo en microondas a potencia máxima 18 min. con el vino blanco.

2. Espolvorear los pimientos con su jugo con el ajo picado, azúcar y una pizca de sal. Confitarlo en el microondas a media potencia 12 min.

Conservación: 5 días en nevera.

Tiempo de elaboración: 7 minutos.

Tiempo de cocción: 24 h de maceración, 30 minutos de horno.

Dificultad: Principiantes.

CONSEJO **YBARRA**

Macerar el pollo con salsa Gaucha, Barbacoa o Ranchera Ybarra.



CHULETAS DE CERDO A LA SALVIA



Ingredientes para 6 personas:

6 chuletas de cerdo de 180 g cada una, 10 hojas de salvia fresca, aceite de oliva, 3 chalotas, 3 cucharadas de miel, el zumo de 1 limón, 2 dl (2 tazas de café) de cerveza, 3 dl y 1/2 (3 tazas de café y media) de caldo de carne, 3 cucharadas de mostaza en grano, 100 g de zanahorias baby.

Modo de hacerlo:

1. Dorar las chuletas en aceite sobre el fuego. Salpimentarlas y asarlas en una bandeja de horno 15 minutos.
2. Pelar y picar las chalotas, dorarlas ligeramente en aceite, añadir la miel y el zumo de limón. Incorporar la cerveza y dejarlo reducir. Añadir la mostaza, la salvia y el caldo. Cocerlo 10 min.
3. Verter esta mezcla sobre las chuletas y volver a hornearlo 10 minutos. Acompañarlo con las zanahorias *baby* cocidas.

Conservación: Tomarlo en el día. La salsa se conserva en nevera una semana.

Tiempo de elaboración: 10 minutos.

Tiempo de cocción: 45 minutos.

Dificultad: Principiantes.

CONSEJO YBARRA

Con las Alcachofas de La Hacienda de Ybarra rebozadas resultará diferente y muy sabroso. Al preparar la salsa con antelación, gana en sabor.



TERNERA GUISADA CON PASTA



Ingredientes para 6 personas:

1 pieza de rabillo de 1 k 200 g, aceite, sal, pimienta negra, 6 dientes de ajo, 1 vaso (de vino) de brandy, 1 vaso (de agua) de caldo de carne tostado (puede hacerse con 1 pastilla de caldo disuelta), 1 cucharada de mostaza a la antigua, un chorrito de salsa de soja. Guarnición: 200 g de pasta fresca, 2 dientes de ajo, perejil.

Modo de hacerlo:

1. Rehogar en una olla a presión destapada los dientes de ajo enteros y pelados hasta que tomen color. Introducir el rabillo previamente salpimentado y dorarlo. Incorporar el brandy, el caldo, la salsa de soja y la mostaza. Tapar la olla y dejarla 20 minutos a partir de que salga el vapor.

2. Retirar el rabillo. Reducir la salsa con los ajos dentro, retirarlos y reservarlos. Puede añadirse a la salsa más soja, vino y un poco de nata líquida. Filetear la carne.

3. Cocer la pasta en agua hirviendo con sal, escurrirla y saltearla en mantequilla con ajo y perejil picados.

4. Servir el rabillo en lonchas con la salsa, los ajos confitados y la pasta.

Conservación: Congela bien. Dos días en la nevera.

Tiempo de elaboración: 10 minutos.

Tiempo de cocción: 45 minutos.



Dificultad: Principiantes.

Nuestro truco: Antes de añadir la carne, freír los ajos con un puerro en trozos. Acompañarlo de fideos de arroz cocidos. Hacerlo con pechuga de pavo.



TARTA DE FOIE CON JALEA DE MOSCATEL



Ingredientes para 6 personas:

Bizcocho genovés: 3 huevos, 90 g (2 tazas de moka) de harina, 90 g (1 taza de moka) de azúcar. **Mousse de foie:** 500 g de foie fresco, 1dl (1 taza de moka) de caldo de ave, 1/2 dl (5 cucharadas de café) de vino Moscatel, 1/2 dl de brandy. **Jalea de Moscatel:** 1 dl (1 taza de moka) de caldo de ave, 100 g (1 taza de moka) de Moscatel, 2 hojas de gelatina, 1 racimo de uvas blancas para decorar.

Modo de hacerlo:

- 1. Bizcocho:** Montar las claras a punto de nieve, añadir el azúcar y batirlo hasta que se disuelva. Incorporar las yemas y la harina. Introducirlo en un molde engrasado y enharinado. Hornearlo a 180 °C 20 minutos.
- 2. Mousse de foie:** Calentar el caldo con el Moscatel y el brandy. Quitar las venas al foie, introducirlo en el caldo anterior cuando esté tibio y dejarlo enfriar dentro. Triturarlo.
- 3. Jalea de Moscatel:** Remojar las hojas de gelatina en agua fría. Calentar el caldo con el Moscatel y añadir las hojas de gelatina blandas y escurridas. Pasarlo a un molde y cuajarlo en la nevera.
- 4.** Cortar los bordes del bizcocho. Abrirlo por la mitad.
- 5.** Untar el bizcocho con la mousse, pegarlo, untar las paredes con más mousse. Enfriarlo en la nevera.
- 6.** Desmoldar la jalea y picarla. Presentar la tarta con jalea y uvas pasadas por azúcar, clara y azúcar

Conservación: Congela bien sin jalea.

Tiempo de elaboración: 30 minutos.

Tiempo de cocción: 60 minutos.

Dificultad: Con algo de experiencia.

Nuestro truco: Cortarlo en dados de aperitivo.



CINTA DE LOMO CON SALSA DE ESPINACAS



Ingredientes para 6 personas:

1 cinta de lomo fresca de 1 k, 6 lonchas de jamón de York, 6 lonchas de queso Cheddar, 6 lonchas de bacon.

Salsa de espinacas: 300 g de espinacas congeladas, 1 vaso (de agua) de bechamel clara, zumo de limón, sal y pimienta.

Modo de hacerlo:

1. Cortar a lo largo la pieza de lomo en lonchas de 1/2 cm de grosor, sin llegar a la base. Salpimentarlo e introducir en cada raja una loncha de jamón de York y de queso.

2. Envolverlo con las lonchas de bacon y atarlo con hilo de bramante para que guarde la forma. Asarlo a 180 °C, 30 min. aprox. retirarlo y dejarlo enfriar. Cortarlo en lonchas.

3. **Salsa:** Cocer o saltear en aceite las espinacas. Mezclarlas con la bechamel, triturarlas y salpimentarlas. Presentarlo todo junto.

Conservación: Congela bien. 4 días en la nevera.

Tiempo de elaboración: 20 minutos.

Tiempo de cocción: 30 minutos.

Dificultad: Principiantes.

CONSEJO YBARRA

Utilizar espinacas de La Hacienda de Ybarra. Embadurnar el lomo con margarina y luego con mostaza en vez de la bechamel y las espinacas, e introducirlo en el horno. Cuando se haga, incorporar un poco de leche a la salsa y servirlo caliente.



ESCALOPINES CON SALSA DE ACEITUNAS



Ingredientes para 6 personas:

12 escalopines de ternera. **Salsa de aceitunas:** 1 cebolla, 1 puerro, 100 g de aceitunas verdes, 100 g de aceitunas negras, un chorrito de vino Oloroso, 400 g de fondo de carne (4 tazas de moka. Realizar el caldo con una pastilla de concentrado).

Modo de hacerlo:

1. Dorar en aceite de oliva los escalopines ligeramente enharinados. Reservarlos. Rehogar en aceite de oliva la cebolla y el puerro cortados en *mirepoix* (dados diminutos). Añadir el vino y reducirlo al fuego. Incorporar el caldo. Cocerlo unos minutos.
2. Añadir las aceitunas, introducir los escalopines y darle un hervor.
3. Pelar dos patatas y cortarlas en rejilla con ayuda de una mandolina. Freírlas en abundante aceite caliente hasta que se doren. Servir los escalopines con la salsa de aceitunas y las patatas rejilla.

Conservación: Admite congelación. Se conservan una o dos semanas en nevera.

Tiempo de elaboración: 20 minutos.

Tiempo de cocción: 25 minutos.

Dificultad: Principiantes.

CONSEJO YBARRA

Sustituir las patatas por Soja salteada de La Hacienda de Ybarra.



LOMO DE CERDO CON PURÉ DE MANZANA



Ingredientes para 6 personas:

1 k de cinta de lomo fresco, 1/2 l de leche, 2 manzanas reinetas, 1 cebolla, 1/2 dl (1/2 taza de café) de aceite, 1 cucharada de Maizena, pimienta negra, sal.

Puré de manzana: 1 k de manzanas golden, orejones, ciruelas pasas, un chorro de brandy, el zumo de 2 limones, 3 cucharadas de azúcar, 30 g de mantequilla.

Modo de hacerlo:

1. En una bandeja doradora poner un dedo de aceite e introducirla en el microondas a máxima potencia 10 min. aprox. Pasar la carne hasta que se dore por los lados. Retirar el aceite, añadir la leche fría con la Maizena disuelta, las manzanas, la cebolla picada, la pimienta y la sal. Meterlo con el lomo en el microondas a potencia máxima 20 min. Dar la vuelta, mover la salsa y meterlo 6 min. más. Triturar la salsa.

2. Puré de manzana: Hacer las manzanas peladas y en trozos, los frutos secos, la mantequilla, el brandy, el azúcar y el zumo de limón en el microondas a potencia media 5 min. Retirarlo, moverlo y meterlo 2 min. más a potencia máxima.

Conservación: El lomo congela bien.

Tiempo de elaboración: 10 minutos.

Tiempo de cocción: 55 minutos.

Dificultad: Principiantes.



PECHUGA DE PAVO LACADA CON BERENJENAS

Ingredientes para 6 personas:

1 pechuga de pavo de 1 k, 100 g de ciruelas pasas sin hueso, 50 g de uvas pasas, 50 g de orejones, 200 g de miel, vainilla, canela, nuez moscada, pimienta, sal, 1 vaso pequeño de vino dulce, 2 cebollas, 2 berenjenas.

Modo de hacerlo:

1. Picar las ciruelas, pasas y orejones. Con ayuda de un mechador introducir los frutos secos en el interior de la pechuga de pavo.
2. Calentar la miel con el vino dulce y las especias. Introducir la pechuga y dejarlo en maceración para que coja los aromas 3-4 minutos.
3. Picar la cebolla y estofarla en aceite de oliva hasta que se dore.
4. Sacar la pechuga de la maceración y envolverla en papel aluminio. Asarla despacio a 180 °C 15 min. aprox. retirar el papel y dejarlo otros 10 minutos, regándolo con el líquido de la maceración.
5. Añadir a la cebolla estofada el resto del jugo de la maceración y darle un hervor. Sazonarlo, triturarlo y pasarlo por el chino.
6. Cortar las berenjenas en rodajas muy finas. Sumergirlas en agua fría 15 min. aprox. Pasarlas primero por harina y luego por agua para que se forme una capa de rebozado. Freírlo a fuego lento hasta que se dore. Servirlo todo junto.

CONSEJO YBARRA

Sustituir la berenjena por
Cardo de La Hacienda
de Ybarra. Utilizar pollo o cualquier otra ave.

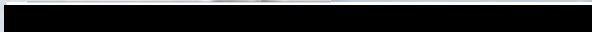
Conservación: 2 días en nevera. Admite congelar.

Tiempo de elaboración: 30 minutos.

Tiempo de cocción: 40 minutos.

Dificultad: Principiantes.





4



5




6



SALTEADO DE CORDERO LECHAL Y VERDURAS GUISADAS

Ingredientes para 4 personas:



100 g de habas peladas, 100 g de zanahorias en tiras, 100 g de calabacín en tiras, 50 g de brócoli, 8 espárragos verdes gruesos, 100 g de hongos, aceite de ajo, sal gorda y pimienta blanca. **Cordero:** 800 g de paletilla en dados pequeños, 8 chuletitas de lechal, 1 ramillete de menta, 1 vaso de aceite de oliva virgen extra, 1 dl de jugo de cordero (conservarlo de otro guiso anterior o utilizar un fondo de carne), 1 cucharada colmada de miel de eucalipto, 1 ramillete de cebollino, sal y pimienta.

Modo de hacerlo:

Cocer por separado las verduras en agua hirviendo con sal gorda. Escurrirlas y saltearlas con aceite de ajo, incorporar los hongos y reservarlo en sitio templado (si no se tiene aceite de ajo, freír unas láminas en el aceite y retirarlas). Saltear a fuego vivo los dados de cordero con un poco de aceite, e incorporar la menta picada. Sazonar y reservar. Hervir el jugo de cordero y hacer una infusión 3 minutos. con un poco de menta. Añadir fuera del fuego la miel. Mezclar las verduras con el cordero salteado. Hacer las chuletitas a la plancha vuelta y vuelta. Colocar en el fondo del plato el guiso de cordero, rociarlo con un poco de salsa, coronar con las chuletitas y rociar salsa de nuevo. Decorarlo con menta y cebollino picado.



Conservación: Tomar recién hecho.

Tiempo de elaboración: 30 minutos.

Tiempo de cocción: 60 minutos.

Dificultad: Con algo de experiencia.

Nuestro truco: Freír el cordero con el aceite humeante y dejarlo sonrosado por dentro.

FALSO SOUFFLÉ DE JAMÓN Y QUESO



Ingredientes para 6 personas:

10 lonchas de jamón de York, 6 lonchas de queso de nata, 2 huevos, 1 vaso de leche, 8 rebanadas de pan de molde.

Modo de hacerlo:

Engrasar un molde de bizcocho alargado de 20 cm, forrarlo con lonchas de jamón dejando que cuelguen por los lados para tapar el pastel. Poner una capa de pan de molde sin corteza, cubrirlo con lonchas de queso y jamón, repetir la operación hasta llenar el molde. Terminar con pan de molde cubierto con las lonchas de jamón. Batir los huevos con un poco de sal y la leche caliente. Pinchar con una aguja el preparado y echarlo. Taparlo con papel de aluminio y cocerlo en el horno unos 15 minutos a 200 °C.

Conservación: Tomarlo recién hecho.

Tiempo de elaboración: 10 minutos.

Tiempo de cocción: 20 minutos aprox.

Dificultad: Principiantes.

Nuestro truco: Hacerlo en el microondas tapado con papel film 8 min. a máxima potencia.



De postre tartas con hojaldre

FRUTA DE LA PASIÓN

Antes de hornear el hojaldre, cubrir el fondo con una capa de mermelada de albaricoque y hacer estrellas de hojaldre que se pegan al borde con clara de huevo. Una vez frío el hojaldre, distribuir 2-3 piezas de fruta de la pasión cortada en forma de estrella, cubrirlo con miel tibia mezclada con brandy y adornarlo con piel de lima.

PREPARACIÓN

Emplear 500 g de hojaldre fresco o congelado para cada tarta. En todas se debe extender con rodillo sobre una base enharinada hasta que adquiera un grosor de 3 ó 4 mm. Cubrir con él un molde de 24 cm, darle la forma adecuada según la tarta, pinchar el fondo, pintar con huevo la zona que quede a la vista para que se tueste y cocerlo en horno precalentado durante 190 °C media hora.

KIWI Y PIÑA

Hacer las trenzas con 220 g de harina con un poco de sal. Colocarla en forma de volcán y, en el centro poner 60 g de mantequilla blanda y la leche suficiente para lograr una masa flexible. Hacer dos trenzas, una la mitad de grande que la otra para adornar, respectivamente, el borde y el centro. Pinchar el fondo del hojaldre, rellenarlo con mermelada de naranja, colocar las trenzas y pintarlas con huevo. Cocerlo en horno precalentado 30 min. a 190 °C. Una vez frío el hojaldre, pelar 2 ó 3 kiwis, cortarlos en medias lunas salvo uno que se deja la rodaja entera. Rellenar el fondo con rodajas de piña, añadir los kiwis, pintarlo con gelatina tibia y dejarlo que se enfríe.

FRESAS

Extender sobre el hojaldre 4 cucharadas de puré de castaña. Replegar el borde hacia dentro, hacer incisiones con un cuchillo, pintar los bordes y hornearlo. Aparte, lavar y secar 200 g de fresones, cortarlos en cuartos y regarlos con brandy. Cubrir la masa con 250 g de nata montada, incorporar los fresones cortados y servir.



FRUTA DE LA PASIÓN

FRESA

KIWI

postres dulces

- Pastel de chocolate.
- Bizcocho de almendra.
- Manzanas asadas con frutos secos.
- Tocino de cielo con salsa de frambuesas.
- Natillas.
- *Brownies*.
- Peras al vino.
- Cazuelitas de chocolate.
- Tartaletas *tatin* de plátano.
- *Biscuit* de frutos secos.
- Frutas con crema de naranja.
- *Soufflé* caliente de *Cointreau*.
- Merengue de frutas.
- Tarta de manzana.
- Brazo de gitano con dulce de leche.
- Tarta de queso y chocolate.
- Pastas de té
- Plátanos borrachos.

PASTEL DE CHOCOLATE



Ingredientes para 6 personas:

200 g de chocolate negro, 200 g de mantequilla, 150 g (1 taza y 1/2 de café) de azúcar, 5 huevos, 1 cucharada de harina, 1 cucharadita de Nescafé.

Modo de hacerlo:

1. Derretir el chocolate con la mantequilla en el microondas a baja potencia. Dejarlo entibiar e incorporar el resto de los ingredientes.
2. Verter la masa en moldecitos y cocerlos en el microondas a potencia media 5 min. Sacarlo, desmoldarlo y espolvorearlo de azúcar glas.

Conservación: 5 días en nevera.

Tiempo de elaboración: 5 minutos.

Tiempo de cocción: 10 minutos.

Dificultad: Principiantes.



BIZCOCHO DE ALMENDRA Y MELOCOTÓN



Ingredientes para 6 personas:

100 g (1 taza de café) de azúcar, 110 g de mantequilla, 90 g (1 vaso de vino) de harina, 50 g de almendra molida, 2 huevos, 1 cucharadita de Royal, 1 melocotón. Coulis de melocotón: 1 lata de melocotón en almíbar, unas gotas de limón.

Modo de hacerlo:

1. Batir la mantequilla y el azúcar, añadir las almendras, los huevos enteros y la harina mezclada con el Royal. Incorporar el melocotón en trozos en un molde alargado de pyrex. Forrar con aluminio el fondo y las paredes, sin que sobresalga por ningún lado. Verter la mezcla anterior y cocerlo en el microondas a potencia media 8 min.

2. Coulis de melocotón: Triturar el melocotón con su jugo y añadir unas gotas de limón.

Conservación: 5 días.

Tiempo de elaboración: 5 minutos.

Tiempo de cocción: 8 minutos.

Dificultad: Principiantes.



MANZANAS ASADAS CON FRUTOS SECOS



Ingredientes para 6 personas:

6 manzanas reinetas, 50 g de nueces, 30 g de piñones, 50 g de pasas de Corinto, 30 g de almendras tostadas, 2 cucharadas de miel, 1/2 dl de vino dulce, 50 g de mantequilla.

Modo de hacerlo:

Lavar las manzanas, hacerles unos cortes, descorazonarlas, ponerlas en una fuente de horno, rellenarlas con los frutos secos, un poco de miel y una bolita de mantequilla. Bañarlas una a una con el vino. Verter un poco de agua en el fondo de la fuente, calentar el horno a 180 °C e introducir las manzanas de 30 a 40 minutos. Servirlas calientes o tibias.

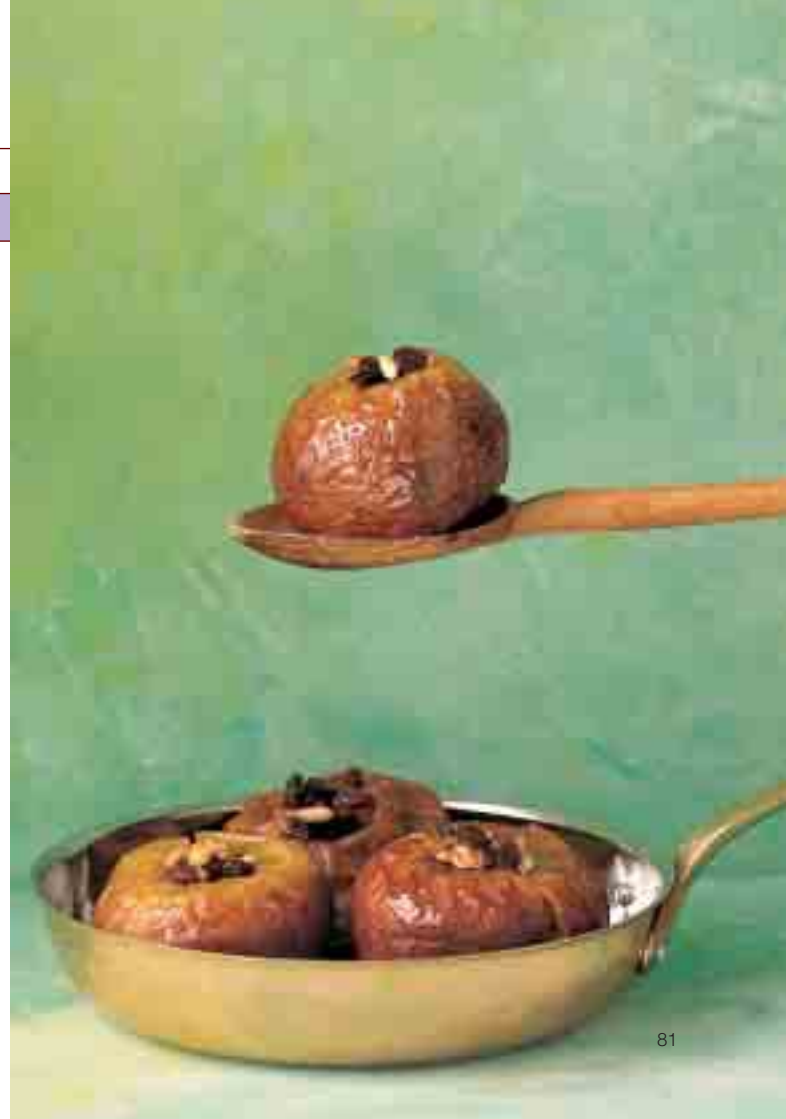
Conservación: 2 días en nevera.

Tiempo de elaboración: 10 minutos.

Tiempo de cocción: 45 minutos.

Dificultad: Principiantes.

Nuestro truco: Para hacerlas en el microondas, meterlas tapadas a potencia máxima con los cortes y un poco de agua en el fondo, ocho o diez minutos.



TOCINO DE CIELO



Ingredientes para 6 personas:

12 huevos, 400 g de azúcar, 4 dl de agua. **Coulis:** 250 g de frambuesa, 1 limón, 6 cucharadas de azúcar.

Modo de hacerlo: Preparar un almíbar con el azúcar y el agua, calentándolo 10 min. aprox. Batir 10 yemas con 2 huevos enteros. Bañar un molde con almíbar y echar el resto poco a poco sobre las yemas. Colarlo. Verterlo en el molde, taparlo aluminio y hornearlo al baño María a 180 °C 40 min. aprox. Para el *coulis*, triturarlo todo junto, colarlo y servirlo con los tocinitos.

Conservación: 1 semana en nevera.

Tiempo de elaboración: 10 minutos.

Tiempo de cocción: 60 minutos.

Dificultad: Principiantes.

Nuestro truco: Hacer el *coulis* con un bote de mermelada de arándanos, calentarlo y colarlo. Hacerlo en olla exprés en 5 minutos.



NATILLAS



Ingredientes para 8 personas:

1 l y 1/2 de leche, 6 yemas, 6 cucharadas de azúcar, cáscara de limón, 1 cucharada de Maizena.

Modo de hacerlo: Calentar la leche con 4 cucharadas de azúcar y la cáscara de limón hasta que rompa el hervor. Aparte, batir las yemas con el resto del azúcar y la Maizena. Añadir a la leche poco a poco moviéndolo. Cocerlo a fuego lento sin dejar de remover sin que llegue a hervir. Cuando esté lisa, verterla en copas y espolvorearla de canela.

Conservación: 3 días en nevera.

Tiempo de elaboración: 10 minutos.

Tiempo de cocción: 15 minutos.

Dificultad: Principiantes.

Nuestro truco: Sustituir la canela por caramelo. Servir con galletas María en la superficie.



BROWNIES



Ingredientes para 8 personas:

100 g de chocolate fondant en trozos, 175 g de mantequilla, 4 huevos, ralladura de media naranja, 150 g de azúcar moreno, 50 g de harina, 50 g de almendras molidas, 50 g de pepitas de chocolate negro y 50 g de pepitas de chocolate blanco.

Modo de hacerlo:

Calentar el horno a 180 °C. Engrasar un molde cuadrado de 20 cm y forrarlo con papel vegetal. Derretir el chocolate en trozos y la mantequilla sin dejar de revolver, dejarlo enfriar, batir los huevos con la ralladura de naranja y el azúcar hasta que quede espumoso. Añadir el chocolate, la harina con las almendras y por último los trocitos de chocolate blanco y negro. Meterlo en el horno y cocerlo 30 min. aprox. Dejarlo enfriar, cortarlo en cuadrados y servirlo espolvoreado con azúcar y cacao.

Conservación: 4 ó 5 días en nevera.

Tiempo de elaboración: 15 minutos.

Tiempo de cocción: 30 minutos.

Dificultad: Principiantes.

Nuestro truco: En lugar de la ralladura de naranja, mezclarlo con un poco de vainilla. Añadir unas nueces picadas o pasas al chocolate.



PERAS AL VINO DULCE



Ingredientes para 6 personas:

6 peras de agua, 200 g (2 tazas de café) de azúcar, 4 dl (4 tazas de café) de agua, canela en rama, 1 vaina de vainilla, peladuras de naranja y limón, 1 dl (1 taza de café) de vino dulce o Pedro Ximénez.

Modo de hacerlo:

1. Pelar las peras, intentando conservar el rabo.
2. Prepara un almíbar en una cacerola, hirviendo el agua y el azúcar, aromatizarlo con canela, vainilla, las peladuras de naranja y limón. Cocerlo 5 min. aprox. y añadir el vino dulce.
3. Cortar en cuartos las peras, retirarles las semillas, introducirlas en el almíbar y cocerlas hasta que estén blandas. Retirar las peras y dejar reducir un poco el almíbar. Servir las peras con el almíbar como salsa.

Conservación: 5 días en nevera.

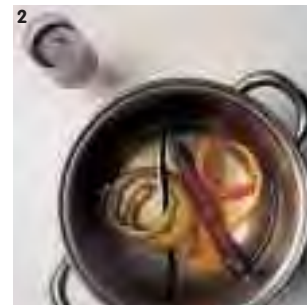
Tiempo de elaboración: 5 min.

Tiempo de cocción: 25 minutos.

Dificultad: Principiantes.



Nuestro truco: Transformarlo en peras a la menta sustituyendo el vino dulce por *Peppermint* y acompañarlas con salsa de chocolate.



CAZUELITAS DE CHOCOLATE

Ingredientes para 6 personas:

Cazuelitas: 150 g de chocolate negro, 30 g de mantequilla. **Mousse de chocolate:** 150 g de chocolate negro, 50 g de mantequilla, 3 huevos, 50 g de azúcar, frambuesas para decorar.

Modo de hacerlo:

1. Fundir el chocolate con la mantequilla al baño María o en el microondas a baja potencia. Pintar el fondo y las paredes de un molde de silicona varias veces, dejándolo enfriar entre capa y capa.
2. **Mousse:** Derretir el chocolate y la mantequilla al baño María o en el microondas. Dejarlo entibiar. Separar las yemas de las claras, montar las claras a punto de nieve y añadir el azúcar; deben quedar bien firmes. Mezclar las yemas con el chocolate derretido y añadir el merengue, con movimientos envolventes.
3. Desmoldar las cazuelitas de chocolate y rellenarlas con la *mousse*. Enfrirlo en la nevera. Presentarlo decorado con frambuesas y una hoja de hierbabuena.

Conservación: Congela bien. 3 días en nevera.

Tiempo de elaboración: 10 minutos.

Tiempo de cocción: 10 minutos.

Dificultad: Principiantes.

Nuestro truco: Si no tienes moldes de silicona, utiliza papelitos de magdalenas encerados o metálicos.



TARDALETAS TATIN DE PLÁTANO



Ingredientes para 6 personas:

200 g de hojaldre congelado, 1 huevo batido, 160 g (1 vaso de vino colmado) de azúcar, 3-4 plátanos.

Modo de hacerlo:

1. Preparar en un cazo sobre el fuego un caramelo con el azúcar y un chorrito de agua hasta que tenga un color dorado. Verterlo en un molde y bañar fondo y paredes.
2. Pelar los plátanos y cortarlos en rodajas de 2 cm. Colocarlos en orden dentro del molde.
3. Sobre la mesa de trabajo enharinada, extender el hojaldre con ayuda de un rodillo. Cortar un círculo del mismo diámetro que el molde. Cubrirlo, enfriarlo en el congelador 10 min. y pintarlo con el huevo batido. Hornearlo 30 minutos a 180 °C hasta que se dore. Volcarlo y servirlo con la masa hacia abajo.

Conservación: 1 semana en nevera. Recalentarlo en el horno.

Tiempo de elaboración: 10 minutos.

Tiempo de cocción: 50 minutos.

Dificultad: Principiantes.

Nuestro truco: Sustituir el hojaldre por masa brisa fresca.



BISCUIT DE FRUTOS SECOS



Ingredientes para 6 personas:

70 g de azúcar, 125 g de miel, 150 g (1 vaso de vino) de agua, 4 claras, 250 g de nata semi-montada, 50 g de pasas, 100 g de fruta confitada cortada en dados, 100 g de nueces, 75 g de almendra picada caramelizada. **Salsa de higos:** 5 higos, zumo de limón. **Almíbar:** 1 taza de agua, 1/2 taza de azúcar.

Modo de hacerlo:

1. Cocer el azúcar, la miel y el agua. Montar las claras y añadir el almíbar en hilo, sin dejar de batir hasta que se enfríe.
2. Incorporar la nata semimontada, los frutos secos, las frutas confitadas, y las pasas. Mezclarlo bien e introducirlo en aros redondos pequeños. Congelarlo hasta que se endurezca.
3. **Salsa de higos:** Pelar y trocear los higos. Cocerlos en el almíbar y añadir un chorrito de limón. Triturarlos. Para presentarlo, retirar los aros, servirlo con la salsa decorada con almendras caramelizadas.

Conservación: Tomarlo de un día para otro. Congela bien pero consumirlo cuanto antes.

Tiempo de elaboración: 10 min.

Tiempo de cocción: 15 minutos más tiempo de congelación.



Dificultad: Principiantes.

Nuestro truco: Forrar la base de las paredes del molde con papel aluminio para desmoldarlo con facilidad. Utilizar un molde grande de bizcocho.



FRUTAS CON CREMA DE NARANJA

Ingredientes para 6 personas:

Frutas de temporada: Melón, fresas, mango. **Crema de naranja:** El zumo de 3 naranjas (1 vaso), 125 g de azúcar (1 vaso de vino escaso), 3 yemas, 1 cucharada de Maizena, 200 g de nata montada, 50 g (3 cucharadas soperas) de azúcar. **Merengue:** 2 claras, 50 g (3 cucharadas) de azúcar.

Modo de hacerlo:

1. Calentar el zumo de naranja. Batir las yemas con el azúcar y la Maizena. Verter el zumo caliente sobre las yemas y mezclarlo. Volverlo al fuego y cocerlo hasta que espese sin dejar de batir. Enfriarlo e incorporar la nata montada con los 50 g de azúcar.
2. Pelar y trocear las frutas. Hacer las bolitas de melón con ayuda de una cucharilla especial.
3. Mezclar las frutas con la crema de naranja y rellenar las copas o las mitades de los melones. Preparar un merengue con las claras y el azúcar. Introducirlo en manga pastelera con boquilla rizada y cubrir las frutas. Quemarlo con soplete o gratinarlo en el horno, hasta que tome color.

Conservación: La crema dura una semana en la nevera y admite congelación.

Tiempo de elaboración: 30 min.



Tiempo de cocción:

30 minutos.

Dificultad: Principiantes.

Nuestro truco: Rellenar tartaletas pequeñas o servirlo en tulipas. Sustituir la crema de naranja por leche condensada rebajada con zumo de naranja.



SOUFFLÉ DE COINTREAU



Ingredientes para 6 personas:

300 g (2 vasos de vino) de leche, 3 huevos, 5 cucharadas de azúcar, 15 g (1 cucharada) de Maizena, 15 g (1 cucharada) de harina, 2 naranjas, un chorro de *Cointreau*.

Modo de hacerlo:

- 1. Bizcocho genovés:** Hervir la leche con la vainilla. Mezclar las yemas con el azúcar, la harina y la Maizena. Añadir la leche hervida y moverlo con varillas. Ponerlo al fuego. Cocerlo hasta que espese moviéndolo con varillas. Hervirlo unos minutos, dejarlo enfriar y añadir el *Cointreau*.
- 2. Crema:** Pelar y cortar las naranjas a lo vivo. Montar las claras a punto de nieve, mezclarlas con la crema pastelera y los gajos de naranja.
- 3.** Rellenar los moldes de *soufflé* con la mezcla anterior. Hornearlo a 250 °C durante 12 min. Presentarlos con unas gotas de *Cointreau*.

Conservación: Consumir inmediatamente. La crema pastelera congela bien, para descongelarla, ponerla al fuego. Puede congelarse la masa *soufflé* en crudo en los moldes. Retirarlo del congelador y cocerlo en horno precalentado 15 min. a 250 °C.

Tiempo de elaboración: 30 minutos.

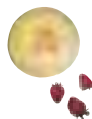
Tiempo de cocción: 25 minutos.

Dificultad: Principiantes.

Nuestro truco: Para lograr otros sabores añadir a la crema café instantáneo, chocolate negro fundido, pasas o canela.



MERENGUE DE FRUTAS



Ingredientes para 6 personas: 5 claras de huevo, 200 g (2 tazas de moka) de azúcar. **Frutas:** 3 rodajas de piña en almíbar, 1 kiwi, melón, 3 melocotones en almíbar. **Crema de naranja:** 1/4 l (1 vaso de agua) de leche, 2 yemas, 50 g (3 cucharadas soperas) de azúcar, 2 cucharadas de harina, piel de 1 naranja, vainilla, 1 chorrito de Cointreau, 100 g de mantequilla.

Modo de hacerlo:

1. Montar las claras a punto de nieve y añadir el azúcar. Batir hasta que se disuelva por completo y quede muy brillante.
2. Colocar un aro de pastelería sobre una hoja de silicona. Introducir el merengue en una manga pastelera y forrarlo.
3. Hornearlo a 100 °C 4 horas aprox. hasta que esté seco.
4. **Crema de naranja:** Hervir la leche con la vainilla y la peladura de naranja. Mezclar las yemas con el azúcar y la harina. Verter encima la leche hirviendo y removerlo. Ponerlo al fuego y dejarlo espesar. Aromatizar con el Cointreau.
5. Retirar la crema del fuego y dejarla entibiar. Mezclarla con la mantequilla en pomada.
6. Desmoldar la base del merengue y rellenarla con la crema. Decorarla con las frutas.

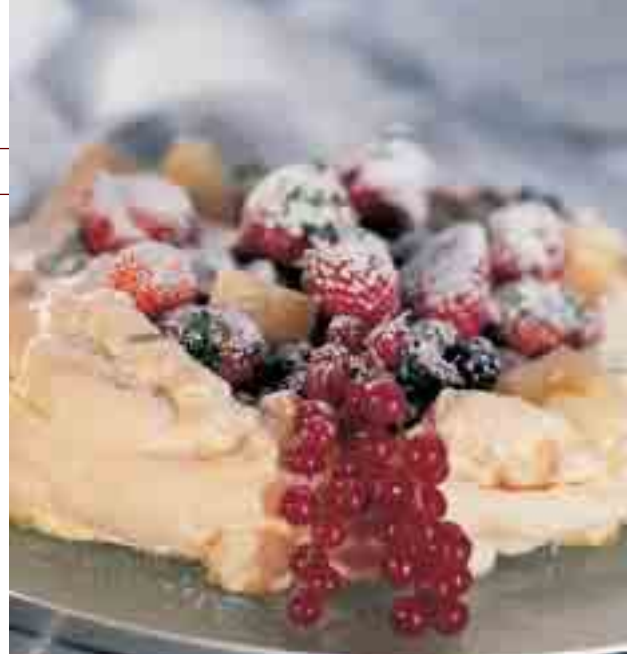
Conservación: El merengue una semana.

Tiempo de elaboración: 20 minutos.

Tiempo de cocción: 4 horas el merengue más 30 minutos.

Dificultad: Principiantes.

Nuestro truco: Rellenarlo de nata y fresas.



TARTA DE MANZANA



Ingredientes para 6 personas:

4 manzanas, 1 bote pequeño de leche condensada, 150 g de azúcar, 75 g de mantequilla, 6 huevos, 100 g de nata montada, 4 hojas de gelatina, 1 palito de canela, 1 cucharada rasa de Maizena, 1 limón.
Masa: 150 g de galletas, 80 g de mantequilla.

Modo de hacerlo:

Triturar las galletas con la mantequilla y forrar el fondo y las paredes de un molde. Hornearlo a 160 °C, 10 minutos. Pelar las manzanas, cortarlas en octavos y rehogarlas en la mantequilla con 70 g de azúcar hasta que estén caramelizadas. Disolver la leche condensada en 1/2 l de agua, calentarla con la canela y la piel del limón. Batir las yemas hasta que estén cremosas y añadir la leche y la maizena disuelta en una cucharadita. Cocerlo al baño María durante 15 minutos, agregar las hojas de gelatina remojadas en agua fría. Dejar enfriar la crema y añadir la nata. Montar las 4 claras de huevo incorporándole el almíbar hecho con 1/2 vaso de agua y el resto del azúcar. Colocar la manzana sobre la base de galleta, cubrirlo con la crema y dejarlo en la nevera hasta que cuaje.



Conservación: 2 ó 3 días en nevera.

Tiempo de elaboración: 20 minutos.

Tiempo de cocción: 45 minutos.

Dificultad: Principiantes.

Nuestro truco: Hacerlo sin la tartaleta en un molde desmontable, o utilizar una pasta brisa precocinada, previamente horneada.

BRAZO DE GITANO CON DULCE DE LECHE



Ingredientes para 6 personas:

Bizcocho Genovés: 3 huevos, 90 g (1 taza de moka escasa) de azúcar, 90 g (2 tazas de moka) de harina. **Crema:** 150 g de dulce de leche, 200 g de queso Mascarpone, 50 g (3 cucharadas soperas rasas) de azúcar. **Almíbar:** 1 dl (1 taza de café de moka) de agua, 50 g (2 cucharadas generosas) de azúcar, 2 cucharadas de café soluble.

Modo de hacerlo:

1. Separar las claras de las yemas, montarlas a punto de nieve y añadirle el azúcar. Batir hasta que se disuelva completamente el azúcar. Incorporar las yemas batidas y la harina tamizada, con movimientos envolventes. Engrasar una bandeja de horno, extender la masa y cocerla a 180 °C, 12 min. aprox. hasta que esté dorada y seca. Sacarla, volcarla sobre un paño húmedo y dejarla enfriar.

2. **Almíbar:** Hervir el azúcar y el agua 2 min. hasta que se disuelva. Añadir el café, dejarlo enfriar. Empapar ligeramente el bizcocho con el almíbar. Extender una capa de dulce de leche y encima otra de Mascarpone con azúcar.

3. Enrollarlo con ayuda de un paño.

4. Espolvorearlo de azúcar glas y servirlo.



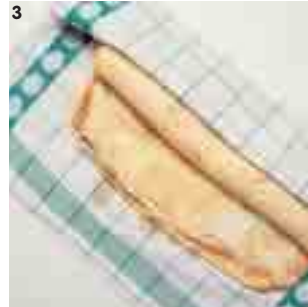
Conservación: Tomarlo en el día.

Tiempo de elaboración: 10 minutos.

Tiempo de cocción: 15 minutos.

Dificultad: Principiantes.

Nuestro truco: Rellenarlo con fresas con nata, mousse de chocolate o crema pastelera.



TARTA DE QUESO Y CHOCOLATE

Ingredientes para 6 personas:

20 galletas Marbú de chocolate, 75 g de mantequilla.

Relleno: 100 g de leche condensada, 100 g de queso cremoso, 100 g de requesón, 2 hojas de gelatina 3 claras.

Modo de hacerlo:

1. Triturar las galletas con la mantequilla. Forrar la base de un aro, intentando que no queden huecos.
2. Triturar el requesón con el queso cremoso y añadir la leche condensada. Poner la gelatina a remojo en agua fría unos minutos. Sacarla y escurrirla ligeramente. Derretirla en el microondas o al fuego sin que hierva. Añadir la gelatina a la crema de quesos.
3. Montar las claras a punto de nieve y añadirlo a la mezcla anterior con movimientos envolventes. Rellenar el molde y cuajarlo en la nevera.
4. Desmoldarlo. Servirlo espolvoreado de cacao

Conservación: Puede congelarse.

Tiempo de elaboración: 20 minutos.

Tiempo de cocción: 15 minutos.

Dificultad: Principiantes.

Nuestro truco: Sustituir el requesón y el queso por Mascarpone y las galletas por bizcochos de soletilla empapados en café. Montarlo en una copa, para reducir el tiempo de cuajado.



PASTAS DE TÉ



Ingredientes para 8 personas:

125 g de mantequilla en pomada (blanda), 125 (1 taza colmada de café) de azúcar, 1 cucharadita de vainilla, 1 huevo, 1 cucharadita de ron, 1/2 cucharadita de levadura en polvo, 250 g (2 tazas de té) de harina, 2 cucharadas de cacao en polvo, 1 clara.

Modo de hacerlo:

1. Batir la mantequilla con el azúcar y la vainilla. Añadir el huevo y el ron. Incorporar la harina mezclada con levadura y amasarlo hasta obtener una masa homogénea.

2. Dividir la masa en dos partes y añadir a una el cacao, amasarlo bien y enfriarlo en la nevera.

3. Dividir las masas en dos y hacer: **espirales**: extender con un rodillo las dos masas de distinto color, formando dos rectángulos iguales. Pintar con clara de huevo la superficie de la masa clara y colocar encima la masa oscura. Volver a pintarlo. Enrollarlo. **Tronco bicolor**: Extender la masa clara. Hacer un rollo con la oscura, pintarla con clara de huevo y envolverla con la otra masa estirada. En ambos casos, envolverlas en papel aluminio y enfriarlas en la nevera. Cortarlas en rodajas de 5 mm. de grosor aprox. y hornearlas a 180 °C, 10 minutos. Presentarlas espolvoreadas de azúcar glass.

Conservación: Una semana en latas herméticas. Congelan bien en crudo u horneadas.



Tiempo de elaboración: 25 minutos.

Tiempo de cocción: 10 minutos.

Dificultad: Principiantes.

Nuestro truco: Hacer la masa en la **Thermomix** introduciendo primero la harina y luego el resto de los ingredientes.



PLÁTANOS BORRACHOS



Ingredientes para 6 personas:

6 plátanos *baby*, 75 g (4 cucharadas) de azúcar moreno, 1 dl (1 taza de café) de ron, 50 g de mantequilla, 50 g de coco rallado, 2 limones. **Salsa de caramelo:** 300 g de caramelo líquido, 100 g de nata semimontada, 1/2 copita de ron, 75 g de avellanas molidas, zumo de limón.

Modo de hacerlo:

1. Pelar los plátanos. Preparar un almíbar espeso con el azúcar, la mantequilla, el limón y el ron. Colocar los plátanos y el amíbar en una fuente refractaria. Meterlo en el microondas a potencia media 3 min. Sacarlo y espolvorearlo del coco.
2. Calentar el caramelo líquido, con el ron y el zumo de limón en el microondas 5 min. Sacarlo, batirlo bien y añadir las avellanas trituradas. Meterlo en el microondas durante 2 min. Batirlo y añadir la nata cuando esté tibio.

Conservación: 2 días en nevera.

Tiempo de elaboración: 10 minutos.

Tiempo de cocción: 10 minutos.

Dificultad: Principiantes.



índice

de recetas

aperitivos

Canapés con pan fresco (10 min.)	13
Canapés con pan negro (10 min.)	14
Pan con verduras (20 min.)	16
Pizzas variadas (20 min.)	17

Rollitos chinos (40 min.)	9
Sopita de aguacate y tequila (15 min.)	7
Tartaletas (20 min.)	12
Tartaletas con pan de molde (10 min.)	15
Tostas de bolitas de <i>mozzarella</i> y tomate (7 min.)	8
Tostas de <i>Brie</i> y frutos secos (12 min.)	10
Tostas de queso y salmón ahumado (10 min.)	11

cremas, sopas, arroz,

pasta y huevos

Arroz frito (35 min.)	24
Arroz meloso con bogavante (1h,45 min.)	22
Arroz primavera (60 min.)	23
Crema de col y carabineros (70 min.)	19
Crema de maíz y patatas (45 min.)	20
Crema de mejillones (25 min.)	21
Ensalada de pasta con manzana (25 min.)	25
Huevos con bacon (30 min.)	27
Huevos en gelatina (17 min.)	28

Huevos fritos con migas (45 min.)	32
Huevos al nido (35 min.)	33
Huevos al plato (20 min.)	32
Huevos pasados por agua (10 min.)	30
Pasta con setas (25 min.)	26
Pizza de acelgas (30 min.)	34
Pizza de atún (30 min.)	34
Pizza de berenjenas (25 min.)	34
Pizza de calabacín (35 min.)	34
Revuelto con salpicón (50 min.)	29
Tortilla paisana (35 min.)	30
Tosta de escalfados (30 min.)	31

verduras y legumbres

Alcachofas rellenas de marisco (1 h. y 1/2)	46
Calabacines rellenos de pisto (1 h.)	39
Cardo con almendras (40 min.)	40
Ensalada de tirabeques con habas (20 min.)	45
Flan de guisantes (21 min.)	38
Lasaña de verduras (50 min.)	41

Milhojas de berenjena (40 min.)	47
Pastel de espárragos (55 min.)	44
Tomates secos confitados (70 min.)	37

pescado

Brocheta de rape con salsa de hierbas (15 min.)	52
Cabracho relleno de cuscús (1h.y 1/2)	55
Chipirones en su tinta con gulas (1h.y 1/2)	54
Ensalada de cigalas,tomate y espinacas (25 min.)	56
Filetes de gallo con salsa (25 min.)	59
Lomos de merluza al limón (8 min.)	49
Manzanas rellenas de cangrejo (15 min.)	53
Merluza con ravioli de trufa (50min.)	50
Rodaballo con alcaparras (1h.y 1/2)	58
Salmón con tapenade (10 min.)	51

aves y carne

Cinta de lomo con salsa de espinacas (50 min.)	69
Confit de pato (2h.y 1/4)	64
Chuletas de cerdo a la salvia (55 min.)	66
Escalopines con aceitunas (45 min.)	70
Fiambre suave (1h.y 1/4)	63
Falso <i>soufflé</i> de jamón y queso (30 min.)	75

índice de recetas

Lomo de cerdo con puré de manzana (1h.)	71
Muslitos de pollo con pimientos (37 min.)	65
Paté de perdiz (35 min.)	62
Pechuga de pavo lacada con berenjenas (1 h.)	72
Salteado de lechal y verduras guisadas (90 min.)	74
Solomillos de cerdo con s. de manzana (35 min.)	61
Tarta de <i>foie</i> con jalea de moscatel (1 h.y 1/2)	68
Ternera guisada con pasta (55 min.)	67

postres y dulces

<i>Biscuit</i> de frutos secos (25 min.)	87
Bizcocho de almendra (13 min.)	80
Brazo de gitano con dulce de leche (25 min.)	92
Brownies (45 min.)	83
Cazuelitas de chocolate (20 min.)	85
Frutas con crema de naranja (60 min.)	88
Manzanas asadas con frutos secos (50 min.)	81
Merengue de frutas (4 h. y 1/2.)	90
Natillas (25 min.)	82
Pastas de tê (35 min.)	94
Pastel de chocolate (15 min.)	79
Plátanos borrachos (20 min.)	95
Peras al vino (30 min.)	84
<i>Soufflé</i> caliente de <i>Cointreau</i> (1 h.)	89
Tarta de fresa (40 min.)	76
Tarta de fruta de la pasión (40 min.)	76
Tarta de kiwi y piña (1 h.)	76
Tarta de manzana (1 h.)	91
Tarta de queso y chocolate (35 min.)	93
Tartaletas <i>tatin</i> de plátano (1 h.)	86
Tocino de cielo (70 min.)	82

● Los tiempos que se indican son aproximados
y corresponden a elaboración más cocción.



Y

YBARRA

CALIDAD POR PRINCIPIO

ACEITE SANO,
DE CORAZÓN



Verduras al natural



Lo más
saludable
de la Dieta
Mediterránea.

